

# GRATIN THON POIREAU

Vendredi 29 Avril 2022

*Cuisine du placard !*

Gratin thon poireau pour 1 personne et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ – 3 spv violet☐ – 4 psp☐

-50 g de thon nature en boite \* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-1 œuf moyen \* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐

-200 g de blancs de poireaux \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-10 g de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin poivre blanc

*Laver les poireaux et les détailler en rondelles pas trop épaisses.*

*Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir à petit feu et à couvert les poireaux pendant une dizaine de minutes et en remuant de temps en temps. Assaisonner et laisser tiédir.*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Mélanger le thon émietté et les rondelles de poireaux et les mettre dans un petit ramequin très légèrement beurré (2 g de beurre 41% : 0sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐).*

*Fouetter ensemble l'œuf et le lait. Assaisonner légèrement et*

*verser le tout dans le ramequin.*

*Saupoudrer de parmesan.*



*Enfourner 25 minutes et servir bien chaud.*



*Pour le beurre, la quantité est suffisante pour un ramequin individuel surtout que le beurre à 41% est assez mou.*

*Bien que très simple , ce gratin est fondant et moelleux.*

*Pour le repas du soir : gratin thon poireau (6 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 4 psp☐) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – mousse fraise framboise (2 sp vert☐ – 0 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐ – recette du 01 04 2018). Total : 10 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 6 psp☐*

*Recalculez bien vos perso points psp☐ fonction de vos choix.*

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***