

GRATIN DE POULET AU CÉLERI

Vendredi 30 septembre 2022

Pour finir le mois, un plat peu onéreux , rapide mais bien bon et bien rassasiant :

Gratin de poulet au céleri pour 2 personnes et 7 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-200 g de blancs de poulet cuits vapeur: 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-260 g de purée nature de céleri surgelée : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 œufs moyens: 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-30 g de gruyère râpé allégé : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

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

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-sel fin ,poivre blanc ou piment d'Espelette

Mixer les blancs de poulet et rajouter les œufs . Bien mélanger.

Préparer la purée en réchauffant la purée surgelée avec 50 ml de lait écrémé . Assaisonner : sel poivre ou piment d'Espelette.

Mélanger haché de poulet et purée et rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four : 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Beurrer un plat à gratin et le garnir de l'ensemble poulet

purée. Bien lisser le dessus.

Saupoudrer de gruyère râpé.



Enfourner pendant 25 minutes.

Servir aussitôt.



Bien pratique les purées de légumes sans aucun additif ,sans MG. Elles font gagner du temps et du travail d'épluchage et de cuisson surtout en ce qui concerne la boule de céleri.

Pour le repas : velouté de fèves (2 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□ – recette du 27 09 2022) – gratin de poulet au céleri (7 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□)- 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 5 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□

Tenez bien compte de vos propres choix pro points psp □pour recalculer ma recette.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés