

PARMENTIER DE THON AU CHOU-FLEUR

Mardi 20 septembre 2022

Un plat tout simple qui cale bien et qui réchauffe par ces temps un peu trop frais pour une fin d'été :

***Parmentier de thon au chou-fleur pour 2 personnes et 5 sp vert
□ - 4 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 4 psp□ par part***

*-160 g de thon nature en boîte * : 3 sp vert □ - 0 spl bleu□ -
0 spv violet□ - 0 psp□*

*-200 g de pommes de terre à purée : 4 sp vert □ - 4 sp bleu□ -
0 spv violet□ - 4 psp□*

-240 g de bouquets de chou-fleur : 0 sp vert bleu violet□□□ -
0 psp□*

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

*-2 cuillères à café de parmesan râpé : 1 sp vert bleu
violet□□□ - 1 psp□*

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

-sel fin poivre blanc

Cuire à la vapeur (cocotte – minute) les bouquets de chou-fleur pendant 6 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en cubes (démarrage à froid). Les égoutter une fois cuites.

Chauffer le lait et écraser ensemble les pommes de terre et les bouquets de chou-fleur avec le lait pour obtenir une purée. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Beurrer 2 ramequins.

Égoutter le thon, l'émietter et le répartir dans les ramequins.

Recouvrir de purée.

Saupoudrer de parmesan.

Enfourner 20 minutes et 3 minutes sous le gril.



Servir aussitôt.

Les bouquets de chou-fleur doivent être bien cuits pour s'écraser finement avec les pommes de terre donc il faut adapter le temps de cuisson fonction de votre propre cuit – vapeur.

Pour le repas : salade tomates betterave + 2 c à c de

*vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) -
parmentier de thon au chou-fleur (5 sp vert - 4 spl bleu -
2 spv violet - 4 psp) - 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp
bleu - 0 spv violet - 0 psp) - 100 g de compote maison sans
sucre ajouté (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 7 sp
vert - 6 spl bleu - 3 spv violet - 5 psp*

*Calculez bien cette recette fonction de vos propres perso
points psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés