

GRATINÉE D'AGNEAU AUX LÉGUMES

Mardi 25 avril 2023

Et voilà, il ne reste plus que l'os du gigot ☐

Recette n°3

Gratinée d'agneau aux légumes pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐par part

-180 g de gigot d'agneau cuit et dégraissé : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐

-240 g de carottes : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-250 g de champignons (de Paris, bruns, pleurotes, shiitakes) : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-2 cuillerées à café de chapelure : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

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

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

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

-1 cuillerée à soupe de crème à 4% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin, poivre blanc

-2 cuillerées à soupe de persil émincé : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

Peler les carottes, les laver, les essuyer et les couper en rondelles. Les cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10

minutes.

Les écraser en purée avec le lait écrémé chaud. Assaisonner et lier avec la crème.

Nettoyer les champignons puis les couper en lamelles. Les faire revenir dans une poêle huilée au pinceau pendant 5 minutes en les remuant régulièrement. Assaisonner.

Détailler l'agneau en petits morceaux et le mixer. Le rajouter aux champignons et bien mélanger avec le persil émincé.

Préchauffer le four 180° (th 6), chaleur tournante.

Beurrer 2 ramequins individuels et déposer au fond le mélange agneau champignons.

Recouvrir de purée de carottes.

Saupoudrer de chapelure et enfourner 25 minutes.

Servir bien chaud.



Pour vous faciliter la vie, vous pouvez prendre de la purée nature surgelée (Thiriet).

Quant aux champignons, j'ai acheté une barquette toute prête (Grand Frais).

Je n'ai pas mis d'ail dans les champignons, l'agneau étant déjà aillé.

Pour le repas : potage cresson pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□) – gratinée d'agneau aux légumes (6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté à la cannelle (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 9 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 9 psp□

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou ,light.fr

Tous droits réservés