

GRATIN DE POTIMARRON A LA RICOTTA

Mardi 31 octobre 2023

Un gratin d'automne :

Gratin de potimarron à la ricotta pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-480 g de morceaux de potimarron : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-320 g de blancs de poulet cuits : 6 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

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

-120 g de ricotta : 8 sp vert bleu violet□□□ – 8 psp□

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-sel fin poivre blanc

-1 pincée de 4 épices

-persil

Cuire les morceaux de potimarron à la vapeur (cocotte minutes) pendant 15 minutes. Les écraser avec la ricotta.

Hacher les blancs de poulet.

Mélanger le hachis de poulet avec les œufs et l'écrasé potimarron ricotta.

Assaisonner : sel poivre 4 épices.

Beurrer 4 ramequins.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Remplir les ramequins avec la préparation.

Saupoudrer de persil émincé.

Enfourner les ramequins pendant 20 minutes.



L'indice glycémique du potimarron est assez élevé (autour de 70 -75) mais sa charge glycémique est très basse (4) et c'est l'indice le plus important donc ce gratin est permis aux diabétiques.

Les blancs de poulet sont cuits vapeur sans MG.

Pour le repas : salade cœurs de palmier+ 100 g de pomme de terre avec 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□) – gratin de potimarron à la ricotta (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert

□- 6 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés