

# GRATIN BACON POMMES DE TERRE BROCOLIS A LA CANCOILLOTTE

*Mardi 12 décembre 2023*

*Des plats simples avant les fêtes :*

***Gratin bacon pommes de terre brocolis à la cancoillotte pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 4 spv violet☐ – 6 psp☐ par part***

*-200 g de pommes de terre rattes : 5 sp vert ☐ – 5 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 5 psp☐*

*-250 g de bouquets de brocolis\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-60 g d'émincés de bacon : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-80 g de cancoillotte : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐*

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

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre sans les éplucher (démarrage à froid) pendant une vingtaine de minutes. Les égoutter, les peler et les couper en tranches.*

*Cuire à la vapeur (cocotte – minute) les bouquets de brocolis pendant 5 minutes. Les sortir et les assaisonner légèrement.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Beurrer un plat à gratin et le garnir de tranches de pommes de terre, de bouquets de brocolis et d'émincés de bacon en mélangeant bien le tout.*

*Napper de cancoillotte un peu réchauffée pour mieux l'étaler.*

*Enfourner 20 minutes.*

*Servir bien chaud*



*Ne salez pas trop, le bacon l'est déjà assez.*

*L'indice glycémique est moyen grâce aux brocolis et avec des patates douces, l'IG serait bas mais ce ne serait pas le même comptage en vert □ et en bleu □*

*Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) -gratin bacon pommes de terre brocolis à la cancoillotte (6 sp vert □ - 5 sp bleu□ - 4 spv violet□ - 5 psp□) - compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□. Total : 8 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 6 psp□*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*