

# GRATIN PANAIS BUTTERNUT AU JAMBON ET RICOTTA

Jeudi 28 novembre 2024

*Une recette de saison :*

Gratin panais butternut au jambon et ricotta pour 4 personnes et 6 sp vert – 5 sp bleu – 5 spv violet – 6 psp par part

*-240 g de jambon blanc dégraissé et découenné*

*-1/2 butternut\**

*-240g de panais*

*-120 g de ricotta*

*-40 g de gruyère allégé râpé*

*-10 g de beurre à 41%*

*-sel fin poivre blanc*

*Mixer le jambon.*

*Éplucher les panais et le butternut, les couper en morceaux et les cuire vapeur ensemble pendant 10 minutes (cocotte-minute). Il faut qu'ils soient bien tendres.*

*Les écraser le plus finement possible en rajoutant la ricotta et le jambon.*

*Rectifier l'assaisonnement.*

*Préchauffer le four 180° (th 6).*

*Beurrer 4 ramequins et les remplir de la préparation précédente.*

*Saupoudrer chaque ramequin de gruyère râpé.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*Vous pouvez cuire ce gratin dans un grand plat allant au four et comptez 30 minutes pour qu'il soit bien chaud.*

*La ricotta apporte beaucoup de moelleux et de douceur.*

*Vous pouvez faire ce gratin avec du jambon de poulet ou de dinde et comptez 3 sp bleu et violet et 4 psp*

*Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -1 psp – recette du 17/02/2020) – gratin panais butternut au jambon et ricotta (6 sp vert – 5 sp bleu – 5 spv violet – 6 psp) – 1 yaourt nature (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 kaki (0 sp vert bleu violet – 0 psp).  
Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 7 psp*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**