

ASPERGES GRATINÉES AU JAMBON

Lundi 22 Mai 2017

Je suis en cure d'asperges. Les fraîches ont quand même une autre saveur que celles en conserve. Hélas, la saison est courte.



Asperges gratinées au jambon pour 2 personnes et 3pp- 3 sp vert bleu violet par part

Avec du jambon de poulet ou de dinde : 2 sp vert bleu violet

-4 grosses asperges blanches ou 8 petites *

-2 tranches de jambon dégraissé *

-10 g de beurre à 41 %

-30 g de gruyère râpé allégé

Peler les asperges et les cuire 8 minutes à l'eau bouillante très salée. Les passer sous l'eau froide et bien les égoutter.

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Avec une noix de beurre, beurrer un plat à gratin

Enrouler chaque asperge dans une $\frac{1}{2}$ tranche de jambon, les disposer dans le plat.

Saupoudrer de gruyère

Répartir le beurre dessus

Enfourner 15 minutes.

Avec du jambon de volaille, comptez 2 spl

Pour les gourmands et gourmandes ou pour les grands appétits,

compter pour 1 personne soit 5pp- 6 sp

Pour le repas du soir : asperges gratinées au jambon (3pp- 3 sp) – 150 g de pommes de terre en robe des champs (3pp- 3 sp)-100 g de fromage blanc salé (1pp- 1 sp) -1 fruit (0pp- 0 sp). Total : 7pp- 7 sp

Si vous calculez pour 1 part : 9pp- 10 spAvec du

Très bon lundi