

GRATIN DE LÉGUMES AU CURCUMA

Jeudi 14 mars 2024

Aucun reste au frigo, c'est être contre le gaspillage alimentaire :

Gratin de légumes au curcuma pour 2 personnes et 3 sp vert bleu violet – 3 psp par part

*-140 g de haricots verts cuits vapeur * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*-140 g de carottes en rondelles cuites vapeur * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

*– une petite courgette * : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-30 g de Leerdammer léger : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-1/2 cuillerée à café de curcuma

– 2 cuillerées à café de persillade

-sel fin poivre

Passer la courgette sous l'eau, la sécher, ôter les extrémités et la couper en rondelles. Chauffer 1 c à c d'huile dans une poêle et faire revenir les rondelles de courgettes pendant 8 minutes. Laisser refroidir.

Chauffer le four 180° (th 6)

Avec la deuxième c à c d'huile, huiler au pinceau un plat à gratin.

Dans un saladier, mélanger ensemble les haricots verts tronçonnés, les rondelles de carottes et de courgette.

Assaisonner : sel poivre.

Rajouter le curcuma et la persillade et bien mélanger le tout.

Remplir le plat à gratin avec la préparation précédente.

Râper dessus le fromage et enfourner 20 minutes.



Servir bien chaud.



L'indice glycémique est bas.

Vous pouvez remplacer le Leerdammer fromage à pâte mi cuite au lait de vache pasteurisé par du gruyère ou de l'emmenthal light.

Gratin à préparer avec des restes d' autres légumes cuits vapeur ou à l'eau comme les brocolis , les choux etc.

Pour le repas : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) -100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet - 2 psp) – gratin de légumes au curcuma (3 sp vert bleu violet - 3 psp) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet - 2 psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert - 1 sp bleu - 0 spv violet - 0 psp) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet - 0 psp). Total : 8 sp vert - 8 sp bleu - 7 spv violet - 8 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés