

GÂTEAU DE POMMES DE TERRE ET CAROTTES AU CUMIN

Jeudi 4 août 2016

Pour changer des pâtes, du riz ...



Gâteau de pommes de terre et carottes au cumin pour 2 personnes et 5 pp- 6 sp par part

- 200 g de pommes de terre à purée*
- 300 g de purée de carottes surgelée nature*
- 2 œufs*
- 1 cuillerée à soupe de maïzena
- 50 ml de lait écrémé*
- 20 g de gruyère râpé allégé

-sel poivre

-1/2 cuillerée à café de cumin en poudre

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre pelées et coupées en cubes (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser ou les passer au presse-purée avec le lait chaud (garder 2 c à soupe de lait froid). Rectifier l'assaisonnement et laisser refroidir.

Réchauffer la purée de carottes. Assaisonner.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger les 2 purées en incorporant les jaunes d'œufs, la maïzena préalablement délayée dans les 2 c à soupe de lait mises de côté et le cumin.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation précédente.

Verser dans un moule en silicone et saupoudrer de gruyère

Enfourner et cuire 20 minutes.

Servir aussitôt

Vous pouvez faire votre purée de carottes vous-mêmes mais je dois avouer que les purées de légumes surgelées sans MG sont bien pratiques.

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1 pp- 1 sp) – 50 g de jambon maigre (1 pp- 1 sp)-une part de gâteau de pommes de terre et carottes au cumin (5 pp- 6 sp)- 2 petits suisses 0 % (1pp- 1 sp) – 1 pêche (0pp- 0 sp).Total : 8pp- 9 sp

Passez un bon jeudi.