

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