

# GRATIN QUINOA CHOU-FLEUR

*Mardi 18 octobre 2022*

*Finir les restes en un petit plat bien rassasiant :*

***Gratin quinoa chou-fleur pour 1 personne et 6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐***

*-75 g de quinoa cuit : 2 sp vert☐ – 2 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 2 psp☐*

*-150 g de bouquets de chou-fleur cuit vapeur\*: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 œuf moyen cuit en omelette \*: 2 sp vert☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-10 g de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-sel fin, poivre blanc*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle*

*Beurrer un petit plat à gratin.*

*Couper l 'omelette en petits morceaux.*

*Mélanger le quinoa avec le chou-fleur et les morceaux d'omelette. Rectifier l'assaisonnement.*

*Tasser dans le plat à gratin.*

*Saupoudrer de parmesan râpé*



*Enfourner 20 à 25 minutes et servir dès la sortie du four.*



*Et voilà un bon moyen pour finir les restes de plusieurs plats en un bon gratin pour le repas du soir.*

*Avec les restes, toutes les combinaisons sont possibles et pour moi, pas question de jeter.*

*Pour le repas : salade composée laitue tomates cerises champignons de Paris + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) – gratin quinoa chou-fleur (6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐) – 1 yaourt 0% à la cannelle (2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐*

*Tenez bien compte de vos propres pro points psp☐ pour refaire le calcul de ce petit gratin.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***