

GRATIN DE CHOU-FLEUR A LA TOMATE

Jeudi 22 février 2024

Toujours comment utiliser les restes :

Gratin de chou-fleur à la tomate pour 2 personnes et 6 sp vert
□ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□

-2 oeufs durs* : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

-240 g de bouquets de chou-fleur cuits vapeur* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-1 boîte de tomates concassées* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-40 g de gruyère râpé allégé : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-10 g de beurre allégé : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-sel fin poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer deux ramequins et déposer au fond les bouquets de chou-fleur assaisonnés.

Couper chaque œuf écaillé en 4 et les répartir dans les ramequins.

Napper de tomates concassées assaisonnés et saupoudrer de gruyère râpé.



Enfourner 20 à 25 minutes.



L'indice glycémique est bas.

C'est un plat léger mais quand même rassasiant.

Pour le repas du soir : potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de chou-fleur à la tomate (6 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 sp violet□ – 0 psp□) – 1 clémentine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés