

GRATIN D'ÉGLEFIN AUX BROCOLIS ET RIZ SAUVAGE

Vendredi 07 avril 2023

Adepte de ne pas jeter :

Gratin d'églefin aux brocolis et riz sauvage pour 1 personne et 9 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 6 psp☐

-120 g d'églefin cuit vapeur : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐- 0 psp☐*

-100 g de riz sauvage cuit : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-125 g de brocolis cuit : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp ☐*

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

-15 g de gruyère râpé allégé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

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

-120 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin, poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle

Beurrer un ramequin allant au four.

Mélanger dedans l'églefin effeuillé, les petits bouquets de brocolis et le riz.

Fouetter l'œuf avec le lait et assaisonner : sel poivre.

Verser dans le ramequin et saupoudrer de gruyère râpé.



Enfourner 15 à 20 minutes selon le four.

Servir bien chaud.



Rien de plus facile et de rapide surtout pour un repas du soir.

Pour le repas : soupe de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gratin d'églefin aux brocolis et riz sauvage (9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet - 6 psp) – 1 faisselle 0% avec des fraises (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) . Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 4 spv violet – 7 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés