

GRATIN DE BROCOLIS AU CHEDDAR

Vendredi 17 Septembre 2021

Pour changer de nos fromages :

*Gratin de brocolis au cheddar pour 1 personne et 8 sp vert ☐-6
spl bleu☐-6 spv violet☐*

*-150 g de bouquets de brocolis **

-30 g de cheddar

*-1 œuf moyen**

-5 g de beurre 41%

*-1 cuillerée à café de chapelure fine complète**

-sel poivre

Cuire les bouquets de brocolis 4 minutes à la vapeur (cocotte-minute), les écraser en purée. Assaisonner : sel poivre.

Battre un œuf en omelette et le rajouter à la purée de brocolis en mélangeant bien.

Râper 20 g de cheddar à incorporer dans la préparation.

Remplir un ramequin beurré et parsemer le dessus avec le restant de cheddar coupé en petits morceaux.

Saupoudrer de chapelure et enfourner dans le four préchauffé à 180° (th 6) pendant 20 minutes.





Le cheddar est un fromage au goût assez prononcé .Il se cuisine chaud ou froid.

Vous pouvez remplacer le cheddar (5 sp pour 30 g) par du gruyère allégé ou du metzer et comptez alors 5 sp vert ☐-3 spl bleu☐-3 spv violet☐

Recette à IG bas.

Pour le repas du soir : salade verte sauce yaourt 0% citron 30 g (0 sp vert bleu violet☐☐☐) -1 tranche de jambon de dinde (1 sp vert ☐-0 spl bleu☐-0 spv violet☐) -gratin de brocolis au cheddar (8 sp vert ☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐) -1 frécinette (0 sp) -10 g de chocolat noir 99% (3 sp vert bleu violet☐☐☐). Total : 12 sp vert ☐- 9 spl bleu☐-9 spv violet☐

Si vous ôtez le chocolat : 9 sp vert ☐-6 spl bleu☐-6 spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés