

GRATIN DE PATATE DOUCE AU BUTTERNUT

Vendredi 27 octobre 2023

Passons aux légumes d'automne et pour être dans l'ambiance, pourquoi pas pour Halloween ☺☺☺

Gratin de patate douce au butternut pour 2 personnes et 6 sp vert☐ – 6 sp bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-250 g de butternut prêt à cuire en cubes congelés : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-150 g de patate douce en cubes congelés : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐

-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-15 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐- 3 psp☐

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

-sel fin poivre blanc

-1 pointe de gingembre et de cannelle

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le butternut en cubes pendant 8 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée la patate douce en morceaux pendant 10 minutes. Égoutter.

Mettre le butternut et la patate douce dans un plat creux, rajouter la crème et écraser avec un presse-purée pas trop finement.

Assaisonner : sel poivre cannelle gingembre.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer deux ramequins allant au four et les remplir de la préparation.

Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner 15 à 20 minutes.



Pour cette recette, je me suis donc servie de cubes de butternut et de patate douce surgelés ce qui permet de cuisiner de petites quantités.

L'indice glycémique de ce plat est moyen.

Pour le repas : salade betterave roquette + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet□□□ - 2 psp□) - gratin de patate douce au butternut (6 sp vert□ - 6 sp bleu□ - 3 spv violet□ - 5 psp□) - 1 petit suisse 0% (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 9 sp vert □ - 9 sp bleu□ - 5 spv violet□ - 8 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés