PARMENTIER DE THON AU CHOU-FLEUR

Mardi 20 septembre 2022

Un plat tout simple qui cale bien et qui réchauffe par ces temps un peu trop frais pour une fin d'été :

Parmentier de thon au chou-fleur pour 2 personnes et 5 sp vert - 4 spl bleu – 2 spv violet – 4 psp par part

*-160 g de thon nature en boite * : 3 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-200 g de pommes de terre à purée : 4 sp vert – 4 sp bleu – 0 spv violet – 4 psp

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

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-2 cuillerées à café 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

Cuire à la vapeur (cocotte – minute) les bouquets de chou-fleur pendant 6 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en cubes (démarrage à froid). Les égoutter une fois cuites.

Chauffer le lait et écraser ensemble les pommes de terre et les bouquets de chou-fleur avec le lait pour obtenir une purée. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Préchauffer le four 180° (th6) chaleur traditionnelle.

Beurrer 2 ramequins.

Égoutter *le thon, l'émietter et le répartir dans les ramequins.*

Recouvrir de purée.

Saupoudrer de parmesan.

Enfourner 20 minutes et 3 minutes sous le gril.

Servir aussitôt.

Les bouquets de chou-fleur doivent être bien cuits pour s'écraser finement avec les pommes de terre donc il faut adapter le temps de cuisson fonction de votre propre cuit – vapeur.

Pour le repas : salade tomates betterave + 2 c à c de

vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□)-parmentier de thon au chou-fleur (5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□)-100 g de compote maison sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 7 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 5 psp□

Calculez bien cette recette fonction de vos propres perso points psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés