

# 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 boîte \* : 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 cuillères 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***