

PARMENTIER DE PATATE DOUCE CAROTTE

Vendredi 18 Septembre 2020

Une recette qui fait la part belle aux restes :

*Parmentier de patate douce carotte pour 2 personnes et 7sp
vert □ -6spl bleu□ -1 spv violet□ par part*

-200 g de patate douce

*-200 g de purée de carottes surgelée nature **

*-240 g de ratatouille maison sans MG **

*-150 g de blanc de poulet cuit **

-2 cuillères à soupe de crème à 4%

-1 cuillère à café d'huile d'olive

-sel poivre

*-coriandre fraîche**

Couper la patate douce pelée en cubes et la cuire à l'eau bouillante salée 15 minutes. L'égoutter.

Chauffer à petit feu la purée surgelée de carottes pour la reconstituer.

Mettre ensemble les cubes de patate douce, la purée de carottes et écraser le tout avec la crème. Assaisonner : sel poivre coriandre émincée

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler deux ramequins et déposer au fond la ratatouille.

Mixer le blanc de poulet et l'étaler sur la ratatouille.



Recouvrir de purée patate douce carotte

Enfourner 15 à 20 minutes selon le four

Servir aussitôt





Vous pouvez faire une purée de carottes maison si vous le désirez

Vous pouvez remplacer le poulet par du jambon de dinde ou de poulet et compter 6sp vert ☐. Pas de changement pour le bleu et le violet.

Pour le repas du soir : salade laitue + tomate +1 œuf de caille +1 c à c d'huile (2sp vert☐ -1spl bleu☐ -1spv violet☐) -parmentier de patate douce carotte (7sp vert☐ -6 spl bleu☐-1spv violet☐) -1 yaourt 0% (2 sp vert☐ – 0spl bleu☐ -0spv violet☐) -1 pêche(0sp). Total :11 sp vert ☐ -7 spl bleu☐ -2 spv violet☐

Très belle journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés