

# ÉCRASÉ DE CHOU-FLEUR AU THON

Mardi 08 Décembre 2020

*Simplissime, c'est la tendance actuelle comme les fameux livres de cuisine basiques :*

Écrasé de chou-fleur au thon pour 2 personnes et 3 sp vert ☐  
-2 spl bleu☐ -2 spv violet☐ par part

*-300 g de bouquets de chou-fleur \**

*-120 g de thon en boîte \**

*-15 g de parmesan râpé*

*-ciboulette \**

*-50 g de crème à 4%*

*-sel poivre blanc*

*Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur 4 minutes (cocotte-minute).*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Mélanger le chou-fleur avec le thon égoutté et la ciboulette émincée et écraser le tout à la fourchette avec la crème.*

*Assaisonner : sel poivre.*

*Garnir deux ramequins avec cet écrasé.*

*Saupoudrer de parmesan et enfourner 15 minutes.*





*Servir bien chaud.*

*Vous pouvez cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée mais il ne doit pas rester ferme pour l'écraser finement.*

*Je n'ai pas beurré les ramequins , le chou-fleur contient assez d'eau pour ne pas coller.*

*Pour le repas : salade cœurs de palmier avec 100 g de rondelles de pommes de terre cuites nature + 1 c à c d'huile (3 sp vert -3 spl bleu -1 spv violet) -écrasé de chou-fleur au thon (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet) -100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) -1 tranche de cake au citron (4 sp vert bleu violet -recette du 24 03 2019). Total :10 sp vert -9 spl bleu -7 spv violet*

*Excellente journée à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**