ÉCRASÉ PANAIS BROCOLIS A LA RICOTTA

Mercredi 14 Décembre 2016

A préparer d'avance et même la veille :



<u>Écrasé de panais brocolis à la ricotta pour 2 personnes et 3pp- 4 sp par part</u>

- -200 g de panais *
- -150 g de brocolis*
- -2 œufs durs *

- -40 g de ricotta
- -2 cuillerées à soupe de crème à 4 %
- -sel poivre

Peler les panais, les couper en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Séparer les bouquets de brocolis, couper en petits cubes les pieds et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter .Garder 2 petits bouquets de brocolis.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Écraser ensemble panais et brocolis avec la crème, les œufs et la ricotta .Rectifier l'assaisonnement

Garnir 2 ramequins et décorer de tranches fines de brocolis

Enfourner 15 minutes

J'ai surtout utilisé les pieds de brocolis qui ont la saveur des asperges.

Pour le repas du soir : salade d'endives pomme noix (10~g)+1 c à c d'huile (3pp-3~sp)-écrasé panais brocolis à la ricotta (3pp-4~sp)-10~g de chocolat noir (1pp-3~sp) .Total : 7pp-10~sp

Très bon mercredi