

GRATIN AU MONT D'OR

Vendredi 20 Janvier 2017

J'aime beaucoup le fromage et sur le plateau pendant les périodes de fête, je ne mets que des fromages réputés pour leur goût et leur qualité. Quand il en reste un peu, je le cuisine .



Gratin au Mont d'Or pour 2 personnes et 8pp- 8 sp par part

-200 g de blanc de poulet *

-200 g de coquillettes crues complètes *

-200 g de bouquets de brocolis*

-30 g de Mont d'Or

- 5 g de beurre à 41 %

-1 bouillon de volaille allégé

Pocher les blancs de poulet dans le bouillon de volaille. Arrêter le feu aux premiers bouillons et laisser refroidir dedans. Puis égoutter et mixer.

Cuire les bouquets de brocolis 5 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans deux petits ramequins beurrés, mettre les coquillettes, le poulet et les bouquets de brocolis en les mélangeant et éparpiller le Mont d'Or

Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt.



Vous pouvez aussi prendre du Chaource, du Langres ...tout fromage à pâte molle

Pour le repas : velouté épicé aux carottes (0pp- 0 sp recette du 08 01 2017) –gratin au Mont d'Or (8pp- 8 sp) –mousse myrtilles (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 10 sp

Très bon vendredi