

GRATIN BACON POMMES DE TERRE BROCOLIS A LA CANCOILLOTTE

Mardi 12 décembre 2023

Des plats simples avant les fêtes :

Gratin bacon pommes de terre brocolis à la cancoillotte pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 4 spv violet☐ – 6 psp☐ par part

-200 g de pommes de terre rattes : 5 sp vert ☐ – 5 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 5 psp☐

-250 g de bouquets de brocolis : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-60 g d'émincés de bacon : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-80 g de cancoillotte : 5 sp vert bleu violet☐☐☐ – 5 psp☐

-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre sans les éplucher (démarrage à froid) pendant une vingtaine de minutes. Les égoutter, les peler et les couper en tranches.

Cuire à la vapeur (cocotte – minute) les bouquets de brocolis pendant 5 minutes. Les sortir et les assaisonner légèrement.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer un plat à gratin et le garnir de tranches de pommes de terre, de bouquets de brocolis et d'émincés de bacon en mélangeant bien le tout.

Napper de cancoillotte un peu réchauffée pour mieux l'étaler.

Enfourner 20 minutes.

Servir bien chaud



Ne salez pas trop, le bacon l'est déjà assez.

L'indice glycémique est moyen grâce aux brocolis et avec des patates douces, l'IG serait bas mais ce ne serait pas le même comptage en vert □ et en bleu □

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ - 1 psp□) - 2 tranches de jambon de dinde (1 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) -gratin bacon pommes de terre brocolis à la cancoillotte (6 sp vert □ - 5 sp bleu□ - 4 spv violet□ - 5 psp□) - compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□. Total : 8 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés