

GRATIN BLETTES QUINOA

Mercredi 02 Novembre 2016

Après avoir cuisiné ma tarte aux blettes et aux agrumes, il me restait les côtes :



Gratin blettes quinoa pour 2 personnes et 6pp- 7 sp vert-6spl
bleu -4 spv violet par part

- 200g de côtes de blettes *
- 40 g de quinoa cru*
- 30 g de merzer en tranches
- 1 œuf *
- 100 g de crème à 4 %

-1 c à c de maïzena

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Couper les côtes de blettes en tronçons, bien les laver et les cuire à l'eau bouillante salée 10 minutes .Les égoutter, bien les sécher.

Cuire le quinoa suivant la notice, l'égoutter.

Préchauffer le four 200 °

Beurrer 2 ramequins avec la moitié du beurre et disposer dedans les blettes et le quinoa mélangés. Poser dessus des morceaux de merzer.



Délayer la maïzena dans un peu de crème puis verser dans le restant de crème. Battre l'œuf en omelette et le rajouter à la

crème en fouettant bien. Assaisonner.



Verser dans les ramequins, éparpiller le restant de beurre et
enfournier 20 minutes

Servir chaud

Pour le repas du soir : salade endives pomme + 1 c à c d'huile
(1pp- 1 sp) –gratin blettes quinoa (6pp- 7 sp-6spl)- 2 petits
suisses (1 pp- 1 sp).Total : 8pp- 9 sp-8spl

Très bon mercredi