

GRATIN DE BLETTES AU PARMESAN

Vendredi 27 Mai 2022

Pour accompagner une viande, un poisson :

Gratin de blettes au parmesan pour 2 personnes et 5sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part

-250 g de côtes de blettes cardes nettoyées : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 oeufs moyens : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-20 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-10 g de chapelure complète : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-sel fin, poivre blanc

Couper les côtes de blettes cardes en tronçons de 2 à 3 cm et les cuire à la vapeur 5 minutes (cocotte-minute). Les éponger dans du papier absorbant.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle

Huiler au pinceau un plat à gratin et le remplir de blettes cardes assaisonnées.

Fouetter ensemble les oeufs légèrement salés avec le parmesan et verser le tout dans le plat.

Saupoudrer de chapelure.



Enfourner 25 minutes.

Servir bien chaud.



Petite recette toute simple mais bien goûteuse à indice glycémique modéré (chapelure complète en magasin bio)

Tenez compte pour l'assaisonnement que le parmesan est déjà bien salé.

Pour le repas du soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de blettes au parmesan (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□□). Total : 9 sp vert □- 7 spl bleu□-6 spv violet □ – 6 psp

N'oubliez pas de refaire les calculs en pro points personnels psp□ fonction de vos choix.

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés