

GRATIN DE CAROTTES AU JAMBON

Jeudi 20 Juillet 2017

Malgré l'été et ses fruits et légumes crus, un plat chaud pour mettre l'intestin un peu au repos



Gratin de carottes au jambon pour 1 personne et 3pp- 4 sp vert bleu violet par part

-150 g de carottes *

-1 tranche de jambon dégraissé *

-20 g de merzer

-10 g de beurre à 41 %

-1 pointe de cumin

-persil

Peler, détailler les carottes en rondelles et les cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée. Les égoutter et les laisser refroidir

Mixer le jambon

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un petit plat et déposer les carottes saupoudrées de cumin et de persil avec le jambon mixé en mélangeant bien.

Recouvrir de merzer râpé, et de noix de beurre



Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt

Si vous prenez de jeunes carottes nouvelles, pas besoin de les peler

Pour le repas du soir : salade verte + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)-gratin de carottes au jambon (3pp- 4 sp)- 30 g de pain de seigle intégral (2pp- 2 sp)-fraises (0pp- 0 sp) . Total : 6pp- 7 sp

Pour un repas que j'appelle équilibre c'est-à-dire pour faire la balance avec un repas de midi plus riche

Très bon jeudi