

GRATIN DE CHOU-FLEUR A LA SAUCISSE DE MORTEAU

Mardi 14 mars 2023

Et toujours avec un restant de charcuterie de choucroute :

Gratin de chou-fleur à la saucisse de Morteau pour 2 personnes et 11 sp vert □ – 9 spl bleu□ – 7 spv violet□- 9 psp□ par part

-60 g de saucisse de Morteau : 8 sp vert bleu violet□□□- 8 psp□

-140 g de pommes de terre : 4 sp vert □ – 4 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 4 psp□

-160 g de bouquets de chou-fleur : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-6 œufs de caille durs écaillés : 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-30 g de gruyère râpé allégé : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-sel fin poivre blanc

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les détailler en petits cubes.

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur pendant 4 minutes (cocotte-minute).

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Beurrer 2 ramequins allant au four avec une toute petite noix de beurre.

Les remplir équitablement de cubes de pommes de terre, de bouquets de chou-fleur ,d'œufs coupés en 2 et de saucisse de Morteau détaillée en petits dés. Bien mélanger et assaisonner légèrement.

Saupoudrer de gruyère râpé et de petites noix de beurre restant.



Enfourner 20 minutes.

Servir aussitôt.



C'est suffisant pour le repas et c'est bien rassasiant.

Pour le repas : salade mâche betterave + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – gratin de chou-fleur à la saucisse de Morteau (11 sp vert – 9 spl bleu – 7 spv violet – 9 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 mandarine (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 13 sp vert – 11 spl bleu – 8 spv violet – 10 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés