

# 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***