

GRATIN DE CHOU - FLEUR AUX ŒUFS

Vendredi 03 Mars 2017

Comme il me restait du chou- fleur :



Gratin de chou- fleur aux œufs pour 2 personnes et 8pp- 9 sp
par part

- 1/2 chou-fleur *
- 200 g de pommes de terre *
- 3 œufs moyens *

-30 g de gruyère allégé

-10 g de beurre à 41 %

-50 ml de crème à 4 %

-sel poivre blanc

Cuire séparément les bouquets de chou- fleur et les pommes de terre non pelées à l'eau bouillante salée (démarrage à froid pour les pommes de terre) .Les égoutter .Peler les pommes de terre et les couper en rondelles

Cuire les œufs 10 minutes, les écailler

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et les garnir de bouquets de chou-fleur, de rondelles de pommes de terre et d'œufs durs écrasés à la fourchette, le tout bien mélangé et lié avec la crème . Rectifier l'assaisonnement

Saupoudrer de gruyère et enfourner 15 minutes.



Servir aussitôt

Très bonne recette pour faire accepter le chou-fleur

Pour le repas : carottes râpées + jus d'1/2 orange (0 pp- 0 sp) – gratin de chou-fleur aux œufs (8 pp- 9 sp) -1 mousse fraise (1pp- 2 sp). Total : 9pp- 11 sp

Excellent vendredi