

GRATIN DE CHOU-FLEUR ET PÂTES AUX OEUFS

Vendredi 19 Octobre 2018

Un classique facile qui cale bien

Gratin de chou-fleur et pâtes aux œufs pour 1 personne et 10 pp-6spl par part

-2 œufs moyens*

-150 g de chou-fleur*

-100 g de pâtes cuites *

-15 g de gruyère allégé

-10 g de beurre à 41 %

Cuire les œufs dans de l'eau bouillante vinaigrée 10 minutes, les refroidir et les écailler

Cuire le chou-fleur à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Bien l'égoutter

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer avec la moitié du beurre un plat à gratin

Le garnir de bouquets de chou-fleur et de pâtes

Déposer les œufs coupés en 2

Saupoudrer de gruyère râpé et du restant de beurre



Enfourner 20 minutes plus ou moins, le gruyère doit être fondu



Servir aussitôt

A faire avec des pâtes courtes genre macaroni

Pour le repas du soir : gratin de chou-fleur et pâtes aux œufs
(10 pp-6spl) -salade de fruits maison sans sucre (0pp-0 sp).

Total : 10 pp-6spl

Excellente journée à vous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés