

# GRATIN DE COLIN POIREAUX AU PARMESAN ET PIMENT D'ESPELETTE

Mardi 22 Février 2022

À la fois léger et rassasiant :

Gratin de colin poireaux au parmesan et piment d'Espelette pour 2 personnes et 3 sp vert □-2 spl bleu□-2 spv violet□-2 psp □ par part

-240 g de colin\* : 2 sp vert□-0 spl bleu□-0 spv violet□-0 psp□

-3 poireaux\* : 0 sp vert bleu violet□□□-0 psp□

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

-5 g de beurre 41% : 1 sp vert bleu violet□□□-1 psp□

-20 g de parmesan râpé : 2 sp vert bleu violet□□□-2 psp□

-sel fin, piment d'Espelette en poudre

Prélever les blancs de poireaux et les laver soigneusement. Les sécher et les détailler en tranches.

Huiler une poêle au pinceau et faire revenir à petit feu et à couvert les tranches de poireaux pendant une dizaine de minutes. Assaisonner : sel piment d'Espelette.

Cuire partiellement le colin à la vapeur : 3 minutes cocotte-minute.

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

Beurrer 2 ramequins individuels.

*Mélanger les poireaux, le colin effeuillé et la moitié du parmesan. Rectifier l'assaisonnement.*

*Remplir les deux ramequins.*

*Saupoudrer du restant de parmesan et de quelques pincées de piment d'Espelette.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir dès la sortie du four.*



*Les parties vertes des poireaux serviront pour une soupe.*

*Vous pouvez remplacer le piment d'Espelette par du poivre.*

*Pour le repas : champignons à la crème (2 sp vert bleu violet -2 psp -recette du 05 01 2017) -gratin de colin poireaux au parmesan et piment d'Espelette (3 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet -2 psp ) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet -2 psp ) -1 faisselle 0% (1 sp vert -1 sp bleu -0 spv violet -0 psp ). Total : 8 sp vert - 7 spl bleu -6 spv violet -6 psp*

*Calculez bien vos perso points psp en fonction de vos choix.*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***