

# GRATIN DE COQUILLETTES AU JAMBON ET BROCOLIS

Mardi 02 Novembre 2021

*Un peu de rééquilibrage après les repas de famille du week-end du 1 novembre*

*Gratin de coquillettes au jambon et brocolis pour 1 personne et 7 sp vert □-7 sp bleu□-4 spv violet□*

*-30 g de coquillettes complètes crues\**

*-2 tranches de jambon de poulet\**

*-100 g de bouquets de brocolis cuits \**

*-30 g de gruyère râpé allégé*

*-5 g de beurre à 41%*

*Cuire les coquillettes à l'eau bouillante salée et suivant le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.*

*Mixer le jambon.*

*Préchauffer le four 180° (th6)*

*Beurrer un ramequin allant au four.*

*Mettre dedans les coquillettes, le jambon mixé et les bouquets de brocolis. Bien mélanger.*

*Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes.*



*Servir aussitôt.*



*Un bon moyen pour finir les restes et un retour en enfance.*

*Recette des plus simples mais souvent des plus appréciées.*

*Pour le repas du soir : velouté potiron carottes à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐)-gratin de coquillettes au jambon et brocolis (7 sp vert ☐-7 sp bleu☐-4 spv violet☐)-1 faisselle 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐). Total : 9 sp vert ☐- 9 sp bleu☐-5 spv violet☐*

*Très bon début de semaine à toutes et tous*

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

**Tous droits réservés**