

GRATIN DE CÔTES DE BLETTES

Vendredi 10 novembre 2023

Une recette de saison : J'ai acheté des blettes cardes au marché et avec ce légume souvent mal aimé, j'ai préparé un gratin bien apprécié.

Gratin de côtes de blettes pour 2 personnes et 6 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-300 g de côtes de blettes cardes : 0 sp vert bleu violet☐☐☐☐
– 0 psp*

*-2 tranches de jambon de poulet * : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐
– 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-1 œuf moyen dur * : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐
– 0 psp☐*

-250 ml de lait écrémé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

*-2 cuillerées à soupe de maïzena : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ –
3 psp☐*

*-30 g de gruyère râpé allégé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3
psp☐*

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

-sel fin poivre blanc

-pointe de muscade.

Laver les feuilles de blettes cardes, les éponger avec du papier absorbant. Avec des ciseaux ôter les feuilles. Couper les côtes (cardes) en tronçons en enlevant les fils et les cuire 10 minutes à la vapeur (cocotte-minute)

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans un peu de lait

froid puis verser dans le restant de lait en fouettant pour éviter les grumeaux. Chauffer jusqu'à épaississement. Assaisonner : sel poivre muscade.

Beurrer un plat à gratin et le garnir de tronçons de blettes mélangés avec le jambon et l'œuf dur coupés en petits morceaux.

Napper de béchamel et saupoudrer de gruyère râpé.

Enfourner 20 minutes dans un four préchauffé 180° (th 6).

Servir dès la sortie du four.



Les feuilles qui restent se cuisinent comme des épinards.

Pour le repas : potage de poireaux pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert □ - 3 sp bleu □ - 1 spv violet □ - 3 psp □) - gratin de côtes de blettes (6 sp vert □ - 5 spl bleu □ - 5 spv violet □ - 5 psp □) - 1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu □ - 0

*spv violet - 0 psp) - 1 clémentine (0 sp vert bleu violet
- 0 psp). Total : 11 sp vert - 8 spl bleu - 6 spv violet -
8 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés