GRATIN DE MACARONIS A MA FAÇON

Vendredi 13 janvier 2023

Une autre présentation pour de simples pâtes :

Gratin de macaronis à ma façon pour 2 personnes et 6 sp vert – 3 spl bleu – 0 spv violet -3 psp par part

-60 g de macaronis complets crus : 6 sp vert -6 sp bleu-0 spv violet – 6 psp

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

-2 petites courgettes : 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 œufs moyens: 5 sp vert -0 spl bleu -0 spv violet – 0 psp*

-persil

-sel fin et poivre blanc

Passer les courgettes sous un filet d'eau froide, les essuyer, ôter les bouts et les détailler en petits dés à cuire à la vapeur (cocotte-minute) 3 minutes. Les écraser en purée en enlevant le surplus d'eau. Assaisonner.

Mixer le jambon de dinde et le mélanger à la purée de courgettes.

Cuire les macaronis selon la notice à l'eau bouillante salée. Les égoutter.

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

Poser deux emporte-pièces sur deux assiettes ou deux petits

plats allant au four.

Tasser la moitié des macaronis au fond et rajouter la purée jambon courgettes. Finir avec le restant de macaronis.

Battre les œufs en omelette, les assaisonner et les verser équitablement sur les macaronis.

Saupoudrer de persil émincé.

Enfourner 15 minutes, les œufs doivent être cuits.

Servir en ôtant les emporte-pièces.

Si vous n'avez pas d'emporte-pièces, prenez une boite de conserve bien rincée, sans couvercle ni fond, de taille moyenne genre ½ boite de petits pois.

Pour le repas du soir : salade composée laitue cœurs de palmiers, cœurs d'artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée

(1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de macaronis à ma façon (6 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ -0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet□□□ -0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés