

# GRATIN DE PATATE DOUCE AU BUTTERNUT

*Vendredi 27 octobre 2023*

*Passons aux légumes d'automne et pour être dans l'ambiance, pourquoi pas pour Halloween ☺☺☺*

***Gratin de patate douce au butternut pour 2 personnes et 6 sp vert☐ – 6 sp bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐ par part***

*-250 g de butternut prêt à cuire en cubes congelés\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-150 g de patate douce en cubes congelés : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 3 psp☐*

*-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-15 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet☐☐☐- 3 psp☐*

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

*-sel fin poivre blanc*

*-1 pointe de gingembre et de cannelle*

*Cuire à la vapeur (cocotte-minute) le butternut en cubes pendant 8 minutes.*

*Cuire à l'eau bouillante salée la patate douce en morceaux pendant 10 minutes. Égoutter.*

*Mettre le butternut et la patate douce dans un plat creux, rajouter la crème et écraser avec un presse-purée pas trop finement.*

*Assaisonner : sel poivre cannelle gingembre.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer deux ramequins allant au four et les remplir de la préparation.*

*Saupoudrer de parmesan râpé et enfourner 15 à 20 minutes.*



*Pour cette recette, je me suis donc servie de cubes de butternut et de patate douce surgelés ce qui permet de cuisiner de petites quantités.*

*L'indice glycémique de ce plat est moyen.*

*Pour le repas : salade betterave roquette + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – 100 g de rumsteak grillé sans MG (1 sp vert bleu violet – 2 psp) – gratin de patate douce au butternut (6 sp vert – 6 sp bleu – 3 spv violet – 5 psp) – 1 petit suisse 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 9 sp bleu – 5 spv violet – 8 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***