

# GRATIN DE POTIMARRON A LA RICOTTA

*Mardi 31 octobre 2023*

*Un gratin d'automne :*

***Gratin de potimarron à la ricotta pour 4 personnes et 5 sp vert □ – 3 spl bleu □ – 3 spv violet □ – 3 psp □ par part***

*-480 g de morceaux de potimarron\* : 0 sp vert bleu violet □□□ – 0 psp □*

*-320 g de blancs de poulet cuits\* : 6 sp vert □ – 0 spl bleu □ – 0 spv violet □ – 0 psp □*

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

*-120 g de ricotta : 8 sp vert bleu violet □□□ – 8 psp □*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet □□□ – 2 psp □*

*-sel fin poivre blanc*

*-1 pincée de 4 épices*

*-persil*

*Cuire les morceaux de potimarron à la vapeur (cocotte minutes) pendant 15 minutes. Les écraser avec la ricotta.*

*Hacher les blancs de poulet.*

*Mélanger le hachis de poulet avec les œufs et l'écrasé potimarron ricotta.*

*Assaisonner : sel poivre 4 épices.*

*Beurrer 4 ramequins.*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Remplir les ramequins avec la préparation.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Enfourner les ramequins pendant 20 minutes.*



*L'indice glycémique du potimarron est assez élevé (autour de 70 -75) mais sa charge glycémique est très basse (4) et c'est l'indice le plus important donc ce gratin est permis aux diabétiques.*

*Les blancs de poulet sont cuits vapeur sans MG.*

*Pour le repas : salade cœurs de palmier+ 100 g de pomme de terre avec 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□) – gratin de potimarron à la ricotta (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 1 poire (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 8 sp vert*

□- 6 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 6 psp□

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***