

GRATIN DE POULET AU QUINOA

Vendredi 03 mars 2023

Comme d'habitude, rien ne doit être jeté et finir les restes est d'actualité :

Gratin de poulet au quinoa pour 1 personne et 6 sp vert ☐ - 5 spl bleu – 5 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp ☐

-100 g de quinoa cuit : 3 sp vert ☐ – 3 sp bleu☐ -0 spv violet☐ -3 psp☐

*-120 g de haricots verts cuits vapeur * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

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

-2 cuillerées à café rases de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin poivre blanc

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

Beurrer un plat allant au four.

Mixer le jambon de poulet.

Couper les haricots verts en deux.

*Mélanger le jambon mixé avec le quinoa et les haricots verts
Rectifier l'assaisonnement sel poivre*

Mettre la préparation dans le plat.

Saupoudrer de parmesan.

Enfourner 15 à 20 minutes.

Servir bien chaud.



C'est un gratin économique bien rassasiant et très facile à préparer.

Vous pouvez mettre d'autres légumes fonction des restes : carottes, brocolis, poireaux etc.

Pour le repas du soir : potage courgettes brocolis à la crème allégée 4% (1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐) -gratin de poulet au quinoa (6 sp vert ☐- 5 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp☐) – crème chocolatée (3 sp vert ☐ – 2 sp bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ – recette du 17 06 18). Total : 10 sp vert ☐ – 8 spl bleu☐- 5 spv violet☐ – 8 psp☐

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light. fr

Tous droits réservés