

# 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***