

# GRATIN DE SARRASIN AUX LÉGUMES DE POT AU FEU

*Vendredi 10 Avril 2020*

*Un bon moyen pour finir des restes :*

*Gratin de sarrasin aux légumes de pot au feu pour 2 personnes et 9sp vert □ -6spl bleu□ -3spv violet □ par part*

*-3 tranches de jambon de dinde \**

*-200 g de pâtes fusilli sarrasin cuites \**

*-120 g de carottes de pot au feu \**

*-100g de poireau de pot au feu \**

*-100 g de navet de pot au feu \**

*-100 g de chou blanc de pot au feu \**

*-1 œuf moyen \**

*-100 g de crème à 4%*

*-30 g de gruyère râpé allégé*

*-sel poivre blanc*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Dans un grand plat à gratin ou deux petits, déposer les pâtes mélangées aux légumes cuits de pot au feu : carottes en rondelles, poireaux, chou blanc et navet en lanières*

*Mixer le jambon de dinde et le répartir sur le mélange pâtes légumes*



*Fouetter la crème avec l'œuf. Assaisonner : sel poivre et verser dans les plats à gratin*

*Saupoudrer de gruyère râpé*



*Enfourner 20 minutes, le dessus du gratin doit être doré*

*Servir aussitôt*



*Les pâtes 100% sarrasin (0spv violet ☐)  
se trouvent sans problème dans les magasins bio.*

*C'est un plat copieux, très rassasiant tout en faisant un  
plein de légumes*

*Pour le repas du soir : gratin de sarrasin aux  
légumes de pot au feu (9sp vert ☐ -6spl bleu☐-3spv violet☐)  
-1 yaourt 0% (2sp vert ☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐).*

*Total : 11 sp vert ☐- 6spl bleu☐ -3spv violet ☐*

*Très bonne journée à toutes et tous et soyez prudents*

*Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou  
light.fr*

*Tous droits réservés*