

# GRATIN DE THON A LA PATATE DOUCE ET BUTTERNUT

Mardi 08 Février 2022

*Bien rassasiant pour peu de sp en et psp*

*Gratin de thon à la patate douce et butternut pour 2 personnes et 8 sp vert - 7 spl bleu-3 spv violet-3 psp par part*

*-140 g de thon nature en boîte\* : 2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

*-200 g de patates douces \* : 8 sp vert -8 sp bleu-0 spv violet-0 psp*

*-240 g de butternut\* : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

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

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

*-50 g de gruyère allégé râpé : 3 sp vert bleu violet-3 psp*

*-2 cuillerées à soupe de persillade : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-sel poivre blanc*

*Détailler la patate douce pelée et le butternut en cubes.*

*Cuire la patate douce à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10 minutes.*

*Cuire à l'eau bouillante salée le butternut pendant 6 minutes, l'égoutter.*

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

*Beurrer deux petits ramequins allant au four.*

*Écraser ensemble la patate douce, le butternut et le thon égoutté.*

*Rajouter la crème, assaisonner : sel poivre persillade et bien mélanger.*

*Remplir les deux ramequins.*

*Les saupoudrer de gruyère et enfourner 25 minutes.*



*Servir bien chaud.*



*Le gratin est très moelleux et très doux en bouche.*

*Le butternut ou doubeurre appartient à la famille des courges.*

*À refaire avec du poisson blanc et du saumon.*

*Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet [ ] [ ] -1 psp [ ])-gratin de thon à la patate douce et butternut (8 sp vert [ ]-7 spl bleu [ ]-3 spv violet [ ]-3 psp [ ])-1 faisselle 0% ( 1 sp vert [ ]-1 sp bleu [ ]-0 spv violet [ ]- 0 psp [ ])-1 mandarine (0 sp vert bleu violet [ ] [ ] - 0 psp [ ]).Total : 10 sp vert [ ]-9 spl bleu [ ]- 4 spv violet [ ]-4 psp [ ]*

*Ce comptage est fait à partir de mes choix alimentaires, à vous de rectifier selon vos propres choix.*

*Très bon début de semaine.*

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

**Tous droits réservés**