

GRATIN DE THON AU QUINOA CHOU-FLEUR -FLEUR

Mercredi 29 Mars 2017

Un plein de protéines !



Gratin de thon au quinoa chou-fleur pour 2 personnes et 8pp- 8 sp-6spl – 3 spv par part

-60 g de quinoa cru *

-200 g de bouquets de chou-fleur *

-2 œufs durs *

-80 g de thon au naturel en conserve *

- 30 g de gruyère râpé 15 %
- 50 ml de crème à 4 %
- 5 g de beurre à 41 %
- persil *
- 1 cuillerée à café de curcuma
- sel poivre

Cuire à l'eau bouillante salée additionnée de curcuma les bouquets de chou-fleur pendant 8 à 10 minutes .Les égoutter puis les écraser avec les œufs durs écaillés et le thon

Cuire le quinoa selon la notice (12 minutes), l'égoutter et le rajouter à la préparation précédente. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Remplir un plat à gratin beurré .Verser la crème Saupoudrer de gruyère et de persil émincé et enfourner 15 minutes.

Servir chaud.

Pour le repas : salade de betterave + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) –gratin de thon au quinoa chou-fleur (8pp- 8 sp-6spl) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp-0spl) -1 mandarine (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 11 sp-7spl

Excellent mercredi à toutes et tous