

# GRATIN DE THON AUX TROIS CHOUX

*Vendredi 11 novembre 2022*

*Des légumes de saison :*

***Gratin de thon aux trois choux pour 4 personnes et 3 sp vert □  
– 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part***

*-600 g de mélange de bouquets de choux (chou-fleur brocolis chou romanesco) : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-240 g de thon nature en boîte\*: 4 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-60 g de gruyère allégé : 6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□*

*-sel fin poivre blanc*

*Cuire à la vapeur les choux (cocotte – minute) pendant 7 minutes.*

*Rincer le thon et le rajouter aux choux.*

*Assaisonner sel poivre et écraser le tout finement.*

*Rajouter le gruyère râpé et bien mélanger.*

*Beurrer 4 ramequins et les remplir de la préparation.*

*Enfourner dans le four préchauffé 180° (th 6) chaleur traditionnelle 20 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*J'ai utilisé un sachet de choux surgelés de chez Thiriet comprenant des bouquets de chou-fleur, de brocolis et de chou romanesco mais vous pouvez prendre du frais.*

*Les choux doivent être bien cuits pour pouvoir les écraser facilement.*

*Ce plat est peu onéreux et simple à préparer.*

*Pour le repas : salade composée avec 1 œuf dur, betterave roquette + 2 c à c de vinaigrette allégée (3 sp vert □ – 1 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 1 psp□) – gratin de thon aux trois choux (3 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□) - 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 petit suisse 0% cannelle pomme (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 5 spv violet□ – 5 psp□*

*Recette à recalculer fonction de vos propres choix*

*alimentaires.*

*Très bonne journée.*

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

***Tous droits réservés***