

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