

# GRATIN D'ÉGLEFIN AUX BROCOLIS ET RIZ SAUVAGE

*Vendredi 07 avril 2023*

*Adepte de ne pas jeter :*

***Gratin d'églefin aux brocolis et riz sauvage pour 1 personne et 9 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 6 psp☐***

*-120 g d'églefin cuit vapeur\* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐- 0 psp☐*

*-100 g de riz sauvage cuit : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-125 g de brocolis cuit\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp ☐*

*-1 œuf moyen\* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐- 0 spv violet – 0 psp☐*

*-15 g de gruyère râpé allégé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

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

*-120 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-sel fin, poivre blanc*

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

*Beurrer un ramequin allant au four.*

*Mélanger dedans l'églefin effeuillé, les petits bouquets de brocolis et le riz.*

*Fouetter l'œuf avec le lait et assaisonner : sel poivre.*

*Verser dans le ramequin et saupoudrer de gruyère râpé.*



*Enfourner 15 à 20 minutes selon le four.*

*Servir bien chaud.*



*Rien de plus facile et de rapide surtout pour un repas du soir.*

*Pour le repas : soupe de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gratin d'églefin aux brocolis et riz sauvage (9 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet - 6 psp) – 1 faisselle 0% avec des fraises (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) . Total : 11 sp vert – 8 spl bleu – 4 spv violet – 7 psp*

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***