

GRATIN D'ENDIVES AU JAMBON DE DINDE

Vendredi 20 Avril 2018

Tout basique :

Gratin d'endives au jambon de dinde pour 2 personnes et 3pp-4 sp- 2 spl -2 spv par part

-4 tranches de jambon de dinde*

-3 endives*

-1 orange bio*

-10 g de parmesan râpé

-10 g de beurre 41%

-sel poivre

-persil

Nettoyer les endives, les couper en rondelles et les faire revenir dans une sauteuse sur une feuille de cuisson pendant 10 minutes, à petit feu et à couvert avec le jus de l'orange. Assaisonner et laisser refroidir

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Mixer le jambon de dinde avec le parmesan et le mélanger aux endives

Avec la moitié du beurre, beurrer un plat à gratin et verser dedans la préparation précédente

Saupoudrer de persil ciselé et répartir le restant de beurre dessus

Enfourner 20 minutes



Pas sec du tout du fait de la teneur en eau des endives et le jus d'orange

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % salé (1pp- 1 sp) – gratin d'endives au jambon de dinde (3pp- 2 spl) -120 g de petits pois (2pp- 0 spl) -compote Charles et Alice sans sucre (2pp- 3 sp). Total : 8pp-6spl

Très bon vendredi toujours au soleil

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés