

GRATIN ENDIVE CHOU-FLEUR AU BRESSE BLEU ALLÉGÉ

Vendredi 07 Décembre 2018

Très léger, ce qu'il faut après un repas de midi dans un restaurant italien

Gratin endive chou-fleur au Bresse bleu allégé pour 1 personne et 3pp-3sp par part

- 1 grosse endive*
- 100 g de bouquets de chou-fleur cuits*
- 1/2 orange*
- 30 g de Bresse Bleu allégé
- 5 g de beurre à 41 %
- sel poivre

Couper l'endive en rondelles et les faire revenir sur une feuille de cuisson à couvert avec le jus de la demi-orange. Assaisonner légèrement

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer un petit plat à gratin et déposer les bouquets de chou-fleur et les rondelles d'endive

Couper le fromage en fines tranches et les éparpiller sur les légumes



Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt



Vous pouvez remplacer le Bresse Bleu par un autre fromage allégé (gruyère merzer) mais le goût ne sera pas le même

Un peu tristounette ma photo mais ne pas se fier

Pour le repas du soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1pp-1sp) -gratin endive chou-fleur au Bresse Bleu allégé (3pp-3 sp) -100 g de compote sans sucre (2pp-0spl) -1 biscuit sec (1pp-1 sp). Total : 7pp-5spl

Je vous souhaite une excellente journée

Lilou 3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés