

GRATIN FERMIER

Mercredi 08 mars 2017

Pour un repas du soir :



Gratin Fermier pour 2 personnes et 7pp- 9 sp par part

- 6 œufs de caille cuits *
- 200 g de haricots verts cuits *
- 60 g de pâtes d'épeautre crues *
- 50 g de coppa
- 10 g de parmesan

-10 g de beurre à 41 %

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les laisser tiédir

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer avec une noix de beurre un plat à gratin et mélanger dedans les pâtes cuites, les haricots verts en petits tronçons, la coppa détaillée en lanières, les œufs de caille coupés en deux

Saupoudrer de copeaux de parmesan et du restant de beurre

Enfourner 20 minutes

Vous pouvez prendre des pâtes standard mais j'aime bien changer.

Pour un peu moins de pp –de sp , remplacer la coppa par 1 tranche de jambon et vous obtenez 6pp- 7 sp par part

Pour le repas : salade verte + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – gratin fermier (7pp- 9 sp) – 1 yaourt sveltesse citron (1pp – 1 sp) – 1 pomme (0pp- 0 sp). Total : 9pp- 11 sp

Excellent mercredi à tous et toutes