

# GRATIN PANAIS BUTTERNUT AU JAMBON ET RICOTTA

Jeudi 28 novembre 2024

Une recette de saison :

Gratin panais butternut au jambon et ricotta pour 4 personnes et 6 sp vert – 5 sp bleu – 5 spv violet – 6 psp par part

-240 g de jambon blanc dégraissé et découenné

-1/2 butternut\*

-240g de panais

-120 g de ricotta

-40 g de gruyère allégé râpé

-10 g de beurre à 41%

-sel fin poivre blanc

Mixer le jambon.

Éplucher les panais et le butternut, les couper en morceaux et les cuire vapeur ensemble pendant 10 minutes (cocotte-minute). Il faut qu'ils soient bien tendres.

Les écraser le plus finement possible en rajoutant la ricotta et le jambon.

Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer 4 ramequins et les remplir de la préparation précédente.

*Saupoudrer chaque ramequin de gruyère râpé.*



*Enfourner 20 minutes.*

*Servir aussitôt.*



*Vous pouvez cuire ce gratin dans un grand plat allant au four et comptez 30 minutes pour qu'il soit bien chaud.*

*La ricotta apporte beaucoup de moelleux et de douceur.*

*Vous pouvez faire ce gratin avec du jambon de poulet ou de dinde et comptez 3 sp bleu et violet et 4 psp*

*Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet -1 psp – recette du 17/02/2020) – gratin panais butternut au jambon et ricotta (6 sp vert – 5 sp bleu – 5 spv violet – 6 psp) – 1 yaourt nature (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 kaki (0 sp vert bleu violet – 0 psp).  
Total : 9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 7 psp*

*Très bonne journée*

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

**Tous droits réservés**