

GRATIN QUINOA CHOU-FLEUR

Mardi 18 octobre 2022

Finir les restes en un petit plat bien rassasiant :

Gratin quinoa chou-fleur pour 1 personne et 6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐

-75 g de quinoa cuit : 2 sp vert☐ – 2 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 2 psp☐

-150 g de bouquets de chou-fleur cuit vapeur: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

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

-10 g de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

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

-sel fin, poivre blanc

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle

Beurrer un petit plat à gratin.

Couper l 'omelette en petits morceaux.

Mélanger le quinoa avec le chou-fleur et les morceaux d'omelette. Rectifier l'assaisonnement.

Tasser dans le plat à gratin.

Saupoudrer de parmesan râpé



Enfourner 20 à 25 minutes et servir dès la sortie du four.



Et voilà un bon moyen pour finir les restes de plusieurs plats en un bon gratin pour le repas du soir.

Avec les restes, toutes les combinaisons sont possibles et pour moi, pas question de jeter.

Pour le repas : salade composée laitue tomates cerises champignons de Paris + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gratin quinoa chou-fleur (6 sp vert – 4 spl bleu – 2 spv violet – 4 psp) – 1 yaourt 0% à la cannelle (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 9 sp vert – 5 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp

Tenez bien compte de vos propres pro points psp pour refaire le calcul de ce petit gratin.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés