

GRATIN THON POIREAU

Vendredi 29 Avril 2022

Cuisine du placard !

Gratin thon poireau pour 1 personne et 6 sp vert ☐ – 3 spl bleu ☐ – 3 spv violet☐ – 4 psp☐

*-50 g de thon nature en boite * : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

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

*-200 g de blancs de poireaux * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-10 g de parmesan râpé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-sel fin poivre blanc

Laver les poireaux et les détailler en rondelles pas trop épaisses.

Chauffer l'huile dans une poêle et faire revenir à petit feu et à couvert les poireaux pendant une dizaine de minutes et en remuant de temps en temps. Assaisonner et laisser tiédir.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Mélanger le thon émietté et les rondelles de poireaux et les mettre dans un petit ramequin très légèrement beurré (2 g de beurre 41% : 0sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐).

Fouetter ensemble l'œuf et le lait. Assaisonner légèrement et

verser le tout dans le ramequin.

Saupoudrer de parmesan.



Enfourner 25 minutes et servir bien chaud.



Pour le beurre, la quantité est suffisante pour un ramequin individuel surtout que le beurre à 41% est assez mou.

Bien que très simple , ce gratin est fondant et moelleux.

Pour le repas du soir : gratin thon poireau (6 sp vert ☐ – 3 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 4 psp☐) -30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – mousse fraise framboise (2 sp vert☐ – 0 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐ – recette du 01 04 2018). Total : 10 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 5 spv violet☐ – 6 psp☐

Recalculez bien vos perso points psp☐ fonction de vos choix.

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés