

GRATINÉE A LA PARMESANE

Mercredi 19 Février 2020

Recette basique pour finir les restes :

Gratinée à la parmesane pour 2 personnes et 4sp

vert □

-4sp bleu □-1

spv violet □par

part

*-250 g de chou vert **

*-200 g de pommes de terre **

-5 g de beurre à 41%

-10 g de parmesan râpé

-sel poivre blanc

Couper le chou vert en lanières et le faire cuire à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute). Laisser refroidir

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en tranches

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer un plat à gratin et déposer au fond les lanières de chou vert assaisonnées

Les recouvrir de tranches de pommes de terre

Saupoudrer de parmesan et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt

Rien de plus simple à cuisiner et un bon moyen d'utiliser des pommes de terre cuites à l'eau

Comme nous ne sommes que 2 sauf quand les enfants déboulent, j'utilise du chou vert déjà prêt à l'emploi et surgelé. Un gros chou vert, c'est trop pour nous et pas de gâchis

Pour le repas : salade betterave roquette +1 c à c d'huile (1sp vert bleu violet □□□)

-1 cuisse de poulet rôti à la rôtière sans MG (3sp vert bleu violet □□□)

-gratinée à la parmesane (4sp vert □

-4sp bleu□

-1spv violet□)

-1 crème chocolatée (3sp vert □

-2 spl bleu□

-2 spv violet □

recette du 17 06 2018). Total : 11 sp vert □ – 10 spl bleu□ – 7spv violet□

Très bonne journée

***Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr***

Tous droits réservés