

# 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***