

# GRATINÉE DE CAROTTES , PETITS POIS AUX TROIS FROMAGES

Mercredi 16 Novembre 2016

Une envie de fromage et ne regardons pas à la dépense, pourquoi pas trois ?



Gratinée de carottes , petits pois aux trois fromages pour 2 personnes et 7pp- 8 sp-5spl par part

- 200 g de carottes \*
- 100 g de petits pois surgelés
- 2 œufs\*
- 3 cuillères à soupe de crème à 4 %
- 30 g de cheddar
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 30 g de merzer
- sel poivre

Couper en rondelles les carottes et les cuire à l'eau bouillante salée. Les égoutter, les laisser refroidir.

Préchauffer le four 180°

Dans 2 plats, déposer les carottes, les petits pois surgelés, le gruyère râpé, le cheddar et le merzer coupés en petits morceaux

Battre les œufs avec la crème .Assaisonner légèrement et verser sur la préparation précédente.

Enfourner 20 à 25 minutes

Servir aussitôt

Pour le repas : salade d'endives + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp)  
-gratinée de carottes petits pois aux trois fromages (7 pp- 8  
sp-5spl) – 1 pomme au four (0pp- 0 sp). Total : 8pp- 9 sp-6spl

Passez une bonne journée