HACHIS DE LÉGUMES

Lundi 20 Mars 2017

Ma petite fille étant partie et me retrouvant avec plein de restes de légumes cuits sans sel et sans MG, je les ai recyclés en :

Hachis de légumes pour 2 personnes et 4 pp- 5 sp-1spl par part

-80 g de courgettes cuites *

-80 g de carottes cuites*

-100 g de petits pois cuits

-50 g de haricots verts cuits

-80 g de chair d'aubergines cuites avec 1 oignon *

-2 œufs durs *

– 2 tranches de jambon dégraissé*

-1 petit bouquet de persil *

-sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mixer tous les légumes, les petits pois, le persil, le jambon et les œufs ensemble

Assaisonner

Remplir deux ramequins et enfourner 15 minutes

Servir aussitôt

Si vous avez plus de restes, vous pouvez congeler ce hachis

Pour le repas : salade de tomates + 1 c à c d’huile d’olive (1pp- 1 sp) – hachis de légumes (4pp- 5 sp-1spl) – 1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp-0spl) – 1 part de tarte pommes noisettes (4pp- 5 sp recette du 21 janvier 2017) . Total : 10 pp- 13 sp-7spl

Très bon début de semaine