

JULIENNE AU THYM

Lundi 14 Novembre 2016

Après le week-end souvent un peu trop gourmand, un plat léger :



Julienne au thym pour 2 personnes et 6pp- 6 sp par part

- 240 g de filet de julienne *
- 200 g de pommes de terre rattes*
- 200 g de salsifis en boîte *
- 10 g de beurre à 41 %

-100g de crème à 4 %

-1 cuillerée à café de thym

-2 branches de thym citron (facultatif)

-1 citron*

-sel poivre

Chauffer la crème avec le thym 2 minutes puis éteindre le feu et laisser infuser à couvert 30 à 45 minutes

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

Rincer les salsifis et les couper en rondelles

Préchauffer le four 180° (th 6)

Déposer les salsifis et les pommes de terre dans un plat beurré avec une noix de beurre et poser dessus les filets de julienne assaisonnés et avec un brin de thym sur chaque

Passer la crème au chinois, l'assaisonner, rajouter le jus d'un demi -citron et napper la préparation précédente

Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt

Pour le repas : salade de chou blanc + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – julienne au thym (6 pp-6 sp) – 1 flan maison (2pp- 2 sp) – 1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 9pp 9 sp

Très bon début de semaine