

LOTTE SUR LIT DE POIREAUX ET SARRASIN

Vendredi 18
Janvier 2019

Le sarrasin est très intéressant pour son indice glycémique bas

**Lotte sur lit de poireaux sarrasin pour 1 personne et 6pp-5 sp
vert -4spl bleu -1spv violetpar part**

- 120 g de queue de lotte*
- 30 g de sarrasin cru en grains*
- 2 blancs de poireaux*
- 1 citron*
- persil*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre

Cuire le sarrasin selon la notice soit dans son double volume d'eau salée pendant 15 minutes. Le laisser refroidir

Trancher les blancs de poireaux en rondelles et les cuire à couvert sur une feuille de cuisson avec un filet d'eau pendant 10 minutes.

Assaisonner.

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin huilé, déposer les poireaux et le sarrasin et poser dessus la lotte assaisonnée et nappée du jus d'un demi

citron. Déposer dessus une tranche de citron coupée en 2

Saupoudrer de persil émincé



Enfourner 15 à 20 minutes

Servir aussitôt

Au cours de la cuisson, remuer les poireaux et le sarrasin pour qu'ils ne collent et ne brûlent pas. Si cela arrive, verser un peu d'eau dans le plat

Pour le repas : potage brocolis à la crème 4%(1pp-2sp)
-lotte sur lit de poireaux sarrasin (6pp-4spl) -flan maison (2pp-2sp) -1 orange (0pp-0sp) -. Total: 9pp-8spl

Excellente
journée

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

**Tous
droits contrôlés**