

PARMENTIER ALSACIEN

Mardi 10 janvier 2023

De saison :

Parmentier alsacien pour 2 personnes et 4 sp vert☐ – 4 sp bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐ par part

-240 g de choucroute cuite maison sans MG : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 tranches de jambon dégraissé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐

-200 g de pommes de terre : 4 sp vert☐ – 4 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 5 psp☐

-2 cuillerées à soupe de crème à 4% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

- $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de curcuma

-sel fin poivre

-persil

Peler et couper en cubes les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter une fois cuites et les écraser en purée avec le lait et la crème. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre et rajouter le curcuma.

Mixer les tranches de jambon.

Poser 2 emporte-pièces sur deux assiettes allant au four.

Tasser la choucroute mélangée au jambon en premier et

continuer avec l'écrasé de pommes de terre.

Saupoudrer de persil émincé

Enfourner 15 minutes dans le four préchauffé 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Sortir les assiettes du four, ôter les emporte-pièces et servir.



Je cuisine une assez grande quantité de choucroute sans MG et je la congèle en portions dès l'automne.

Si vous prenez du jambon de dinde ou de poulet, comptez 3 sp vert□ – 3 spl bleu□ -1 spv violet□ – 3 psp□

Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – parmentier alsacien (4 sp vert□ – 4 sp bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□) – mâche avec 2 c à c de vinaigrette allégée(1 sp vert bleu violet □□□ – 1

psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 7 sp vert – 7 sp bleu – 4 spv violet – 6 psp

Très bonne journée.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés