

PARMENTIER DE BROCOLIS AU REBLOCHON

Lundi 11 Février
2019

Une envie de fromage :

**Parmentier de brocolis au reblochon pour 3 personnes et
5pp-5sp vert -5 sp bleu -3 spv violet par part**

- 300 g de bouquets de brocolis*
- 300 g de pommes de terre à purée*
- 40 g de reblochon
- 10 g de beurre à 41 %
- 50 ml de lait écrémé
- sel poivre

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les bouquets de brocolis à la vapeur 3 minutes (cocotte-minute)

Préchauffer le four 180 °(th6)

Beurrer un plat à gratin avec 1/3 du beurre et le garnir des bouquets de brocolis. Assaisonner légèrement.



Déposer entre les bouquets le reblochon coupé en dés

Recouvrir de la purée de pommes de terre



Parsemer le restant de beurre en petites noisettes

Enfourner 20 minutes et 2 à 3 minutes sous le grill

Servir aussitôt



La quantité de fromage est hélas limitée car le total des sp grimpent vite.

Le plat est copieux et pour 4 personnes, comptez 4pp-4sp

Pour le repas : potage courgette chou chinois au skyr 0 % (1pp-0spl) - 120 g de rumsteak grillé sans MG (3pp-2sp) - parmentier de brocolis au reblochon (5pp-5sp) - salade de fruits maison (0pp-0sp).

Total : 9pp-7spl

Excellente journée à toutes et tous

**Lilou3158 : blog
cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**