

PETITES COCOTTES DE MACARONIS AU CHÈVRE

Vendredi 20

Septembre 2019

Une belle présentation avec ces mini-cocottes :

Petites cocottes

de macaronis au chèvre pour 2 personnes et 7pp-6sp par part

-60 g de macaronis crus *

-120 g de tomates cerises *

-2 petits œufs *

-30 g de chèvre frais

-5 g de beurre à 41 %

-5 g de chèvre sec râpé

-ciboulette *

-sel, poivre blanc

Cuire les macaronis à l'eau bouillante salée pendant 9 minutes,
les égoutter

Cuire dans une poêle antiadhésive les œufs assaisonnés en omelette puis la découper en lanières

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer les 2 cocottes

Déposer dans chacune d'elles les macaronis, les lanières d'omelette,

les tomates cerises coupées en deux, le chèvre frais émietté
et la ciboulette
émincée

Saupoudrer de chèvre sec râpé

Enfourner 15 à 20 minutes



Servir aussitôt

En râpant du chèvre sec, j'obtiens une quantité suffisante
de fromage comme pour le parmesan

Au cours de la cuisson, le chèvre frais fond et donne du
moelleux

Pour les macaronis, ne pas trop attendre pour garnir les
mini-cocottes sinon ils deviennent trop secs

Pour le repas du soir : salade sucrine betterave + 1 c

à c d'huile (1pp-1sp) -petite cocotte de macaronis au chèvre
(7pp-6sp) -1 pomme
cannelle au four (0pp-0sp). Total : 8pp-7sp

Très bonne journée à vous toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**