

GRATIN DE SARRASIN AUX DEUX CHOUX

Vendredi 16 Juillet 2021

Un restant de sarrasin déjà cuit après ma salade de mardi, je l'ai utilisé pour un :

Gratin de sarrasin aux deux choux pour 2 personnes et 6 sp vert □-6 sp bleu□-3 spv violet□ par part

*-60 g de sarrasin cru en grains **

*-180 g de bouquets de chou-fleur **

*-180 g de bouquets de brocoli**

-20 g de parmesan râpé

-30 g de gruyère allégé

-5 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

Cuire séparément le chou-fleur et le brocoli à la vapeur pendant 3 minutes (cocotte-minute).

Rincer le sarrasin et le cuire selon la notice.

Mélanger le sarrasin cuit avec les bouquets de chou-fleur et de brocoli et le parmesan râpé. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer deux ramequins et les remplir du mélange sarrasin choux.



Saupoudrer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes.





Servir aussitôt.

Pour accompagner une viande ou un poisson. C'est déjà bien rassasiant avec un indice glycémique bas.

Je vous ai noté la quantité de sarrasin cru pour cette recette , c'est plus simple.

Pour le repas : 60 g de mousse d'avocat citron avec 50 g de skyr 0% (4 sp vert □ - 3 spl bleu□-3 spv violet□) -120 g d'escalope de dinde grillée avec 1 c à c d'huile (3 sp vert □-1 spl bleu□-1 spv violet□) -gratin de sarrasin aux deux choux (6 sp vert □-6 sp bleu□-3 spv violet□) -1 petit suisse 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□). Total : 14 sp vert □-11 spl bleu□-7 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés