

# GRATINÉE D'AGNEAU AUX LÉGUMES

*Mardi 25 avril 2023*

*Et voilà, il ne reste plus que l'os du gigot ☐*

*Recette n°3*

***Gratinée d'agneau aux légumes pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet☐☐☐ – 6 psp☐par part***

*-180 g de gigot d'agneau cuit et dégraissé : 7 sp vert bleu violet☐☐☐ – 7 psp☐*

*-240 g de carottes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-250 g de champignons (de Paris, bruns, pleurotes, shiitakes) : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillerées à café de chapelure : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-1 cuillerée à café d'huile d'olive : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-50 ml de lait écrémé : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

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

*-sel fin, poivre blanc*

*-2 cuillerées à soupe de persil émincé\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Peler les carottes, les laver, les essuyer et les couper en rondelles. Les cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10*

*minutes.*

*Les écraser en purée avec le lait écrémé chaud. Assaisonner et lier avec la crème.*

*Nettoyer les champignons puis les couper en lamelles. Les faire revenir dans une poêle huilée au pinceau pendant 5 minutes en les remuant régulièrement. Assaisonner.*

*Détailler l'agneau en petits morceaux et le mixer. Le rajouter aux champignons et bien mélanger avec le persil émincé.*

*Préchauffer le four 180° (th 6), chaleur tournante.*

*Beurrer 2 ramequins individuels et déposer au fond le mélange agneau champignons.*

*Recouvrir de purée de carottes.*

*Saupoudrer de chapelure et enfourner 25 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Pour vous faciliter la vie, vous pouvez prendre de la purée nature surgelée (Thiriet).*

*Quant aux champignons, j'ai acheté une barquette toute prête (Grand Frais).*

*Je n'ai pas mis d'ail dans les champignons, l'agneau étant déjà aillé.*

*Pour le repas : potage cresson pommes de terre à la crème allégée (3 sp vert □ – 3 sp bleu□ – 1 spv violet□ – 3 psp□) – gratinée d'agneau aux légumes (6 sp vert bleu violet□□□ – 6 psp□) – 100 g de skyr 0% (1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de compote de pommes maison sans sucre ajouté à la cannelle (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 10 sp vert □ – 9 spl bleu□ – 7 spv violet□ – 9 psp□*

*Très bonne journée.*

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

*Tous droits réservés*