

GRATIN DE THON A LA PATATE DOUCE ET BUTTERNUT

Mardi 08 Février 2022

Bien rassasiant pour peu de sp en et psp

Gratin de thon à la patate douce et butternut pour 2 personnes et 8 sp vert - 7 spl bleu-3 spv violet-3 psp par part

-140 g de thon nature en boite : 2 sp vert-0 spl bleu-0 spv violet-0 psp*

*-200 g de patates douces * : 8 sp vert -8 sp bleu-0 spv violet-0 psp*

-240 g de butternut : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

-50 g de crème à 4% : 2 sp vert bleu violet-2 psp

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

-50 g de gruyère allégé râpé : 3 sp vert bleu violet-3 psp

-2 cuillérées à soupe de persillade : 0 sp vert bleu violet-0 psp

-sel poivre blanc

Détailler la patate douce pelée et le butternut en cubes.

Cuire la patate douce à la vapeur (cocotte-minute) pendant 10 minutes.

Cuire à l'eau bouillante salée le butternut pendant 6 minutes, l'égoutter.

Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.

Beurrer deux petits ramequins allant au four.

Écraser ensemble la patate douce, le butternut et le thon égoutté.

Rajouter la crème, assaisonner : sel poivre persillade et bien mélanger.

Remplir les deux ramequins.

Les saupoudrer de gruyère et enfourner 25 minutes.



Servir bien chaud.



Le gratin est très moelleux et très doux en bouche.

Le butternut ou doubeurre appartient à la famille des courges.

À refaire avec du poisson blanc et du saumon.

Pour le repas du soir : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet ☐☐☐-1 psp☐)-gratin de thon à la patate douce et butternut (8 sp vert ☐-7 spl bleu☐-3 spv violet☐-3 psp☐)-1 faisselle 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐- 0 psp☐)-1 mandarine (0 sp vert bleu violet ☐☐☐- 0 psp☐).Total : 10 sp vert ☐-9 spl bleu☐- 4 spv violet☐-4 psp☐

Ce comptage est fait à partir de mes choix alimentaires, à vous de rectifier selon vos propres choix.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés