

GRATINÉE DE PURÉES AU FLÉTAN

Mardi 22 novembre 2022

Cuisine du placard et du congélateur :

Gratinée de purées au flétan pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part

-200 g de purée de carottes nature surgelée: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp □*

-200 g de purée de céleri nature surgelée: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-120 g de filet de flétan cuit vapeur *: 1 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-2 œufs durs moyens * : 5 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-20 g de parmesan râpé : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

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

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

Mettre dans une casserole à fond épais les deux purées surgelées avec 2 cuillerées à soupe de lait écrémé et cuire à petit feu et à couvert en remuant régulièrement jusqu'à l'obtention d'une purée bien lisse. Assaisonner : sel poivre.

Mixer le filet de flétan avec 1 œuf dur et rajouter dans la préparation précédente en mélangeant bien.

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

Huiler au pinceau un plat à gratin et le remplir de la purée carotte céleri au flétan. Bien lisser le dessus.

Couper l'œuf restant en tranches à poser sur la purée.

Saupoudrer de parmesan râpé.

Enfourner 20 à 25 minutes.



Servir aussitôt.



Pas besoin de mettre plus de lait pour la purée, celle de céleri est déjà très aqueuse.

Pour les puristes, vous pouvez préparer les purées à partir de légumes frais mais actuellement, c'est moins cher de prendre du surgelé et bien pratique.

Pour le repas : radis noir au fromage blanc 0% salé (1 sp vert □ - 1 sp bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 50 g de pain de seigle (3 sp vert bleu violet □□□ - 3 psp□) - gratinée de purées au flétan (5 sp vert □ - 2 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 2 psp□) - 1 banane (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 9 sp vert □ - 6 spl bleu□ - 5 spv violet□ - 5 psp□

Tenez bien compte de vos propres perso points psp□ pour recalculer ma recette.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés