

# GRATIN DE BLETTES AU PARMESAN

Vendredi 27 Mai 2022

*Pour accompagner une viande, un poisson :*

*Gratin de blettes au parmesan pour 2 personnes et 5sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□ par part*

*-250 g de côtes de blettes cardes nettoyées\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

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

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

*-10 g de chapelure complète : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

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

*-sel fin, poivre blanc*

*Couper les côtes de blettes cardes en tronçons de 2 à 3 cm et les cuire à la vapeur 5 minutes (cocotte-minute). Les éponger dans du papier absorbant.*

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

*Huiler au pinceau un plat à gratin et le remplir de blettes cardes assaisonnées.*

*Fouetter ensemble les oeufs légèrement salés avec le parmesan et verser le tout dans le plat.*

*Saupoudrer de chapelure.*



*Enfourner 25 minutes.*

*Servir bien chaud.*



*Petite recette toute simple mais bien goûteuse à indice glycémique modéré (chapelure complète en magasin bio)*

*Tenez compte pour l'assaisonnement que le parmesan est déjà bien salé.*

*Pour le repas du soir : 1 tranche de jambon dégraissé (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de blettes au parmesan (5 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□) – 1 faisselle 0% (1 sp vert □-1 sp bleu□-0 spv violet□ – 0 psp□) – 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□□). Total : 9 sp vert □- 7 spl bleu□-6 spv violet □ – 6 psp*

*N'oubliez pas de refaire les calculs en pro points personnels psp□ fonction de vos choix.*

*Très bonne journée*

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

*Tous droits réservés*