

GRATIN DE NAVETS BLANCS AUX ŒUFS DURS

Jeudi 26 juin 2025

Une recette avec ce mal aimé qu'est le navet :



Gratin de navets blancs aux oeufs durs pour 2 personnes et 8
sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4psp par part

-3 navets blancs*

-3 oeufs moyens*

-240 ml de lait écrémé

-1 cuillerée à soupe légèrement bombée de maïzena

-20 g de parmesan râpé

-5 g de beurre à 41%

-sel fin poivre blanc muscade

Nettoyer les navets, les éplucher et les couper en tranches fines à la mandoline.

Les cuire 2 minutes à l'eau bouillante salée, les égoutter.

Cuire les oeufs 10 minutes à l'eau bouillante vinaigrée. Les

plonger dans un bain d'eau froide quelques minutes et les écailler. Les couper en deux.

Beurrer un plat allant au four et le tapisser des rondelles de navets, rajouter les oeufs durs.

Préparer la béchamel : délayer la maïzena dans le lait puis chauffer en remuant jusqu'à épaississement. Assaisonner : sel poivre pincée de muscade.

Napper les navets avec la béchamel, saupoudrer de parmesan et enfourner dans le four préchauffé à 180° (th 6) pendant 20 minutes.



Servir aussitôt.



Le navet blanc a une chair tendre et légèrement sucrée. Il est excellent en salade en tranches fines ou râpé cru.

Si vous n'aimez pas le parmesan, vous pouvez le remplacer par du gruyère râpé.

*Pour le repas : salade de tomates + 2 c à c de vinaigrette allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – gratin de navets blancs aux oeufs durs (8 sp vert – 4 spl bleu – 4 spv violet – 4 psp) – 30 g de pain au levain (2 sp vert bleu violet – 2 psp) – 2 gros abricots (0 sp vert bleu violet – 2 psp).
Total : 11 sp vert – 7 spl bleu – 7 spv violet -7 psp*

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés