

# GRATIN DE MACARONIS A MA FAÇON

*Vendredi 13 janvier 2023*

*Une autre présentation pour de simples pâtes :*

***Gratin de macaronis à ma façon pour 2 personnes et 6 sp vert □  
- 3 spl bleu□ - 0 spv violet□ -3 psp□ par part***

*-60 g de macaronis complets crus : 6 sp vert □-6 sp bleu□-0  
spv violet□ - 6 psp□*

*-2 tranches de jambon de dinde\* : 1 sp vert □ -0 spl bleu□-0  
spv violet□ - 0 psp□*

*-2 petites courgettes\* : 0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□*

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

*-persil*

*-sel fin et poivre blanc*

*Passer les courgettes sous un filet d'eau froide, les essuyer,  
ôter les bouts et les détailler en petits dés à cuire à la  
vapeur (cocotte-minute) 3 minutes. Les écraser en purée en  
enlevant le surplus d'eau. Assaisonner.*

*Mixer le jambon de dinde et le mélanger à la purée de  
courgettes.*

*Cuire les macaronis selon la notice à l'eau bouillante salée.  
Les égoutter.*

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

*Poser deux emporte-pièces sur deux assiettes ou deux petits*

*plats allant au four.*

*Tasser la moitié des macaronis au fond et rajouter la purée jambon courgettes. Finir avec le restant de macaronis.*

*Battre les œufs en omelette, les assaisonner et les verser équitablement sur les macaronis.*

*Saupoudrer de persil émincé.*

*Enfourner 15 minutes, les œufs doivent être cuits.*

*Servir en ôtant les emporte-pièces.*



*Si vous n'avez pas d'emporte-pièces, prenez une boîte de conserve bien rincée, sans couvercle ni fond, de taille moyenne genre  $\frac{1}{2}$  boîte de petits pois.*

*Pour le repas du soir : salade composée laitue cœurs de palmiers, cœurs d'artichaut + 2 c à c de vinaigrette allégée*

(1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – gratin de macaronis à ma façon (6 sp vert □ – 3 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 3 psp□) – 1 yaourt 0% (2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□) – 1 pomme au four (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 1 spv violet□ – 4 psp□

*Très bonne journée*

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

***Tous droits réservés***