

ÉCRASÉ DE CHOU-FLEUR AU THON

Mardi 08 Décembre 2020

Simplissime, c'est la tendance actuelle comme les fameux livres de cuisine basiques :

Écrasé de chou-fleur au thon pour 2 personnes et 3 sp vert ☐
-2 spl bleu☐ -2 spv violet☐ par part

*-300 g de bouquets de chou-fleur **

*-120 g de thon en boîte **

-15 g de parmesan râpé

*-ciboulette **

-50 g de crème à 4%

-sel poivre blanc

Cuire les bouquets de chou-fleur à la vapeur 4 minutes (cocotte-minute).

Préchauffer le four 180° (th 6)

Mélanger le chou-fleur avec le thon égoutté et la ciboulette émincée et écraser le tout à la fourchette avec la crème.

Assaisonner : sel poivre.

Garnir deux ramequins avec cet écrasé.

Saupoudrer de parmesan et enfourner 15 minutes.





Servir bien chaud.

Vous pouvez cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée mais il ne doit pas rester ferme pour l'écraser finement.

Je n'ai pas beurré les ramequins , le chou-fleur contient assez d'eau pour ne pas coller.

Pour le repas : salade cœurs de palmier avec 100 g de rondelles de pommes de terre cuites nature + 1 c à c d'huile (3 sp vert - 3 spl bleu - 1 spv violet) - écrasé de chou-fleur au thon (3 sp vert - 2 spl bleu - 2 spv violet) - 100 g de compote sans sucre ajouté (0 sp vert bleu violet) - 1 tranche de cake au citron (4 sp vert bleu violet - recette du 24 03 2019). Total : 10 sp vert - 9 spl bleu - 7 spv violet

Excellente journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés