

PARMENTIER PATATE DOUCE CHOU-FLEUR AU POULET

Vendredi 10 Janvier 2020

Un plat bien rassasiant pour équilibrer une journée :

Parmentier patate douce chou-fleur au poulet pour 2 personnes et 7sp vert-5 spl bleu-1 spv violet par part

- 200 g de blancs de poulet cuit *
- 200 g de cubes de patate douce *
- 300 g de bouquets de chou-fleur *
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 20 sprays d'huile d'olive
- sel poivre blanc

Cuire à la vapeur les cubes de patate douce et les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes (cocotte-minute) puis les écraser ensemble. Assaisonner.

Mixer les blancs de poulet

Préchauffer le four 180° (th 6)

Huiler un plat à gratin et mettre le poulet mixé au fond puis le recouvrir par l'écrasé de patate douce chou-fleur

Saupoudrer de gruyère râpé



Enfourner 20 minutes

Servir bien chaud



Une recette toute simple à préparer d'avance si nécessaire

Pas besoin de rajouter de lait pour l'écrasé patate douce chou-fleur

Pour le repas du soir : potage courgette brocolis mixé avec du skyr 0% (1sp vert – 0spl bleu -0 spv violet)-parmentier patate douce chou-fleur au poulet (7 sp vert-5spl bleu -1spv violet)-mousse agrumes aux litchis (1sp vert – 0spl bleu-0spv violet-recette du 13 01 2019). Total : 9sp vert -5 spl bleu -1 spv violet

Très bonne journée à toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by lilou
light.fr**

Tous droits réservés