

TIMBALE DE POT AU FEU

Lundi 06 Mars 2017

Avec une partie de ma viande de pot au feu et les légumes :



Timbale de pot au feu pour 2 personnes et 4pp- 4 sp par part

-160 g de paleron cuit*

-1 œuf moyen*

-250 g de légumes de pot au feu cuit *

-1 petite cuillerée à café de cumin

-2 cuillerées à café de persil *

-sel poivre

Préchauffer le four 200 °

Mixer ensemble la viande, les légumes et lier avec l'œuf, le persil et le cumin

Saler, poivrer

Tasser dans deux grandes verrines et enfourner 20 minutes

Je me sers des verrines de pâté du commerce comme contenant, c'est impeccable

Pour le repas : potage 100 % légumes (0pp- 0 sp) –timbale de pot au feu (4pp- 4 sp) – 140 g de petits pois (3pp- 3 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp) 1 poire (0pp- 0 sp) . Total : 8 pp- 9 sp

Très bon début de semaine