

BRANDADE DE MORUE / Pour 5 personnes

Ingrédients :

1 kg de Pomme de Terre (une fois pelées, environ, 1.200kg)

400 g de morue salée

Persil plat

2 gousses d'ail

5 cuil à café d'huile olive

Poivre

100 g de gruyère (facultatif)

Préparation :

- Faire dessaler la morue 24 h à l'avance (Il existe de la morue que l'on peut dessaler en 4 h en changeant l'eau régulièrement, ex marque repère chez Leclerc ...)
- Faire cuire les pommes de terre pelées entières à la vapeur.
- Faire cuire la morue à l'eau.
- Peler et écraser les gousses d'ail.
- Haché le persil.
- Ecraser les pommes de terre, émietter la morue, et mélanger avec l'ail, le persil, un peu de poivre ainsi qu'un peu de bouillon de cuisson de la morue jusqu'à obtenir une bonne consistance, ajouter 4 cuil à café d'huile olive, Mélanger.
- Huiler un plat à gratin avec 1 cuil à café d'huile olive et répartir la brandade.
- Parsemer de gruyère râpé (facultatif).
- Enfourner sous le grill pendant 15 minutes.
- 1 portion de ce plat apporte l'équivalent :
- 6 cuillères à soupe de féculent cuit
- 1 portion de poisson
- 1 portion de fromage (si on met le gruyère)
- 1 cuillère à café d'huile
- A accompagner d'une salade verte (attention à l'assaisonnement)

- Et d'un fruit en dessert.

Gratin de poireaux (ou endives) au jambon / Pour 4 personnes

Ingrédients :

4 poireaux

8 tranches de jambon

80 g de gruyère

400 ml de lait écrémé

4 cuillères à soupe de farine

Sel, poivre et muscade.

Préparation :

- Laver les poireaux, couper les blancs de poireaux en tronçons de la largeur de la tranche de jambon, de manière à obtenir 8 morceaux de poireaux.
- Faites les cuire à la vapeur.
- Préparer la béchamel en mélangeant le lait et la farine à froid, puis faire épaissir le mélange sur le feu en ne cessant pas de remuer jusqu'à épaississement, ajouter le sel, le poivre et la muscade.
- Enrouler chaque tronçon de poireaux dans une tranche de jambon et disposer dans un plat à gratin.
- Recouvrir de béchamel et de gruyère.
- Enfourner sous le grill pour faire gratiner.
- Recette de saison et légère pour compenser les excès des fêtes !

Pour 1 portion vous avez l'équivalent

- 1 part de viande
- 1 part de légume
- 1 laitage 0% (car c'est du lait écrémé)
- 1 portion de fromage et

- 1 cuillère à soupe de féculent

PAS DE GRAISSE