PRÉPARATION : 30 MINUTES | CUISSON : 12 MINUTES | 4 PORTIONS

Cassolettes aux légumes d'hiver

INGRÉDIENTS

- *1 c. à soupe d'huile d'olive*
- *3 c. à soupe d'échalotes françaises hachées*
- *1 tasse de champignons tranchés*
- *½ c. à thé de paprika*
- *½ c. à thé de graines de fenouil*
- *3 tasses de choux de Bruxelles hachés*
- *¼ tasse d'eau*
- *¼ tasse de crème à cuisson 15 % M.G.*
- *4 œufs*
- *¼ tasse de fromage cheddar fort râpé*

Gremolata

- *¼ tasse de persil haché*
- *2 c. à thé de zeste de citron râpé*
- *1 c. à thé d'ail haché finement*

*Garniture italienne qui est servie avec de la viande, du poisson ou des pâtes.

PRÉPARATION

1. Placer la grille dans le haut du four du four et préchauffer le gril du four.
2. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile à feu moyen. Ajouter les échalotes et les champignons, puis assaisonner avec le paprika et les graines de fenouil. Faire revenir pendant 2 minutes. Ajouter le chou de Bruxelles et l'eau. Poursuivre la cuisson pendant 5 minutes jusqu'à ce que le chou soit tendre. Ajouter la crème, mélanger et retirer du feu. Poivrer au goût.
3. Transférer les légumes dans 4 cassolettes ou ramequins. Faire un petit nid au centre de chacun et y casser un œuf. Garnir de fromage cheddar. Cuire au four pendant environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le blanc d'œuf soit cuit.
4. Pendant ce temps, dans un petit bol, préparer la gremolata en mélangeant le persil, le zeste de citron et l'ail.
5. Garnir les cassolettes de gremolata et servir avec des rôties.

Astuce : Vous pouvez également préparer la recette dans un grand plat allant au four et servir la casserole directement sur la table!

Valeur nutritive

PAR PORTION :
¼ de la recette

ÉQUIVALENCES RÉNALES :
1 éq. protéine + 2 éq. légume

Calories	**197 Kcal**
Protéines	**11 g**
Glucides	**10 g**
Fibres	**4 g**
Lipides	**13 g**
Gras saturés	**5 g**
Cholestérol	**186 mg**
Sodium	**134 mg**
Potassium	**471 mg**
Phosphore	**181 mg**

Source: Osez les saveurs ! Hiver 2021 / 2022. ISSN 1918-3038 Osez les saveurs !
© 2021 Communication ebmed Inc. Tous droits réservés. www.ebmed.ca
Pour plus de recettes, visitez www.osezlessaveurs.ca