

Gratin de crozets au sarrasin, jambon cru et noisettes

plaisir du dimanche

Ingrédients pour 1 personne

- 80 - 100g de crozets de sarrasin (poids cru)
- 2 fines tranches de jambon cru, ou de dinde
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- ½ brique de soja liquide
- 30g de chèvre frais
- 4-5 noisettes
- Persil

Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

- Mettre à chauffer une casserole remplie d'eau
- Peser et rincer les crozets, et les mettre à cuire lorsque l'eau bout
- Laisser cuire 15 minutes maximum
- Les égoutter et les rincer
- Pendant la cuisson des crozets
- Préchauffer le four à 220°C
- Laver et couper en morceaux la tomate
- Couper les noisettes en morceaux
- Émietter le chèvre
- Éplucher la gousse d'ail, couper là en deux, ôter le germe au centre et couper l'ail en petits dés
- Couper en morceaux le jambon
- Mettre une fine couche de crème dans le fond d'un plat allant au four
- Ajouter la moitié des crozets
- Répartir sur les crozets les tomates, les noisettes, l'ail, et le jambon
- Verser la moitié de la crème
- Ajouter le reste des crozets
- Verser le reste de la crème
- Répartir le fromage sur la crème, et parsemer de persil
- Enfourner et laisser cuire 15 minutes le chèvre doit être fondu

Accompagnement

- Ce plat est idéal pour un dîner rapide et plaisir, vous pouvez l'accompagner d'une salade verte.

Diétôdelices