



Pour 4 personnes : j'ai compté 5 pro-points

300 g de crabes des neiges
300 g de blancs de poireau
2 cc de margarine à 60%
300 g de chou romanesco
2 œufs moyens
30 g de gruyère râpé allégé
15 cl de lait écrémé
Sel et poivre

Préchauffer le four à 210 °

Détailler les blancs de poireau en fines rondelles, les faire suer 10 mn dans une poêle antiadhésive avec 1 cac de margarine

Cuire le chou romanesco 8 mn en cuit-vapeur

Graisser un plat y répartir les crabes, le poireau, le chou, battre les œufs, ajouter le gruyère et le lait, saler et poivrer, verser sur la préparation et enfourner pour 25 mn

Laisser tiédir dans le four éteint avant de servir



Imprimer la recette