

CHARLOTTE DE BROCOLI AU FROMAGE BLANC-COPEAUX DE JAMBON DE PAYS DE SAVOIE VIERGE A LA CIBOULETTE

Pour 4 pers.

250 g. FROMAGE BLANC 0%
2 belles têtes de brocoli
1 feuille de gélatine
120 g Copeaux de jambon de pays
10 cl huile d'olive
½ botte de ciboulette
Jus de citron, sel, piment

Cuire les brocolis à l'eau salée. Les garder « al dente », rafraîchir, égoutter.
Tremper la feuille de gélatine (2g) dans l'eau froide. Mettre à fondre dans 4 cl d'eau puis mélanger au fromage blanc. Assaisonner.
Réserver 4 belles têtes de brocoli pour la présentation, mouler en ramequin individuel à la façon d'une charlotte.

Apports nutritionnels : les calculs obtenus avec la table CIQUAL

52g de protéides
36g de lipides
15g de glucides

592 kcalories

356mg de calcium