Nom de la recette : Patates gratinées rapides faibles en protéines (sans gluten)

Portions : 1-2

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients

2 c. à table de beurre* (0g)	1 tasse d'oignon (1,8g)
1 gousse d'ail émincée * (0g)	2 c. à table de fécule de maïs (0g)
*ou 2 c. à table de beurre à l'ail	1/2 tasse de lait végétal
1/2 c. à thé de sel kasher (0g)	1/4 tasse de bouillon de légumes
Poivre noir au goût (1/4 c. à thé?)	1/4 c. à thé de feuilles de thym
1 conserve de patates en tranches	1/2 tasse de fromage végé
(4,5g ou remplacer par les patates	
Yuca de Cambrooke)	(1g) = 1g de protéines

Préparation

1. Préchauffer le four à 400°F. Graisser un plat à cuisson avec un enduit à cuisson. Rinser les patates à froid et ajouter au plat à cuisson. Mettre de côté.
2. a) Avec du beurre à l'ail, faire revenir les onions dans une poêle de taille moyenne jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
   b) Avec du beurre régulier, faire revenir les oignons dans une poêle de taille moyenne jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter l'ail émincé et faire revenir pour 2-3 minutes supplémentaires.
3. Dans un bol séparé, mélanger du lait et la fécule de maïs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés; ils vont épaissir dans la poêle mais doivent être mélangé à froid pour éviter le grumeaux!
4. Ajouter le bouillon de légumes et bien mélanger.

Notes

5. Ajouter du lait, le sel, le poivre et le thym. Bien mélanger. (Optionnel: ajouter la moitié du fromage ici). Continuer la cuisson jusqu'à l'épaississement.
6. Verser sur les patates, mélanger et ajouter tout le fromage sur le dessus.
7. Couvrir avec du papier aluminium et cuire pendant environ 30 minutes.

Total évalué par le Conseiller Nutritionnel de CanPKU: 6,35 g prot, ~318mg PHE