

RAMEQUINS JAMBON AU FROMAGE

Famille Recette

Viandes

Proposée par :

Oh pétard Edwige !!!

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1 Gruyère Râpé	PLF	50				
2 Œufs	VPO					2
3 Jambon Blanc	VPO	250				
4 Lait Ecrémé ou 1/2 Ecrémé	PLF		250			
5 Sel, Poivre	Assais.					
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Hacher le jambon blanc. Mélanger les œufs et le lait froid. Ajouter le gruyère râpé, le jambon haché, sel, poivre. Bien mélanger. Verser dans des ramequins légèrement beurrés. Faire cuire au bain-marie à four moyen th 6 (180°) pendant 30 mn. Servir au sortir du four.

Coup de Patte du Chef

Pour une pointe d'exotisme on peut ajouter une pincée de noix de muscade en poudre (facultatif)

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.