



## GRATIN D'HIVER

Un plat chaud pour l'hiver à servir avec de la salade. Ce gratin de potiron, pommes de terre est parfait pour se réchauffer les journées froides d'hiver

 30 minutes 40 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 300g de potiron
- 300g de pommes de terre
- 2 Pots de yaourt à la grecque nature
- 60g de gruyère râpé
- 1 petit oignon jaune

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher les pommes de terre et le potiron les faire cuire à la vapeur 20 min
- 2° Ecraser les pommes de terre et le potiron en purée rajouter l'oignon
- 3° Rajouter les deux pots de yaourt grec puis saler et poivrer
- 4° Rajouter les deux pots de yaourt grec puis saler et poivrer
- 5° Mettre au four pendant 20 min à 180°

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [240 g]	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	197 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	8 g	17 %
GLUCIDES	8 g	19 g	7 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	71 mg	170 mg	7 %