



TARTIBROCOFLETTE

 10 minutes 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grosse de brocoli, cru (400 g)
- 800 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 200 grammes de reblochon
- 2 barquettes de lardon fumé, cru (150 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 4 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée (16 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer votre brocoli en récupérant les sommités fleuries et épluchez vos pommes de terre. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à la vapeur.
- 2° Dans une poêle, faites revenir quelques minutes l'oignon, préalablement émincé, avec les lardons. Ils doivent être cuits mais pas brûlés.
- 3° Enlevez les croûtes du fromage, puis coupez-le en morceaux.
- 4° Dans un plat à gratin, disposez en couches successives les pommes de terre coupées en rondelles, les lardons et les brocolis. Recouvrir le tout avec le fromage puis faites gratiner sous le grill environ 10 mn. Le fromage doit avoir complètement fondu.
- 5° Servez bien chaud avec une belle salade verte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (463 g)	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	419 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	24 g	47 %
GLUCIDES	8 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	24 g	35 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	13 g	64 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	25 %
SODIUM	170 mg	786 mg	33 %