



TOPINAMBOUR FONDANT AU ROMARIN

 5 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de topinambour, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 3 grammes de romarin, séché
- 1 tranche moyenne de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [40 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les topinambours, puis les peler au couteau d'office. L'utilisation de l'économe peut se révéler acrobatique en raison des irrégularités qui peuvent - selon les variétés - orner le tubercule. Les couper en morceaux, et mettre dans le panier vapeur avec un peu de romarin. Cuire à la vapeur [25 minutes environ]. Une fois cuit et fondant, mélanger avec 1 c.c d'huile.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [347 g]	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	270 kcal	14 %
PROTÉINES	4 g	14 g	29 %
GLUCIDES	10 g	36 g	14 %
SUCRES	8 g	29 g	33 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	92 mg	319 mg	13 %