

**GRATIN DAUPHINOIS** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 60 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 gramme de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffez le four à 180°C. 2. Lavez, pelez et lavez les pommes de terre. Coupez-les en tranches fines. 3. Placez les pommes de terre dans le plat, ajoutez la crème, le lait, la muscade, le sel, le poivre et la gousse d'ail hachée ou écrasée. 4. Enrobez les pommes de terre pour que l'assaisonnement soit bien réparti. 5. Enfourez pendant 40 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (321 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	302 kcal	15 %
PROTÉINES	2 g	7 g	15 %
GLUCIDES	11 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	4 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	43 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	27 mg	88 mg	4 %