



## POMME DE TERRE AUX HERBES

4 portions

## INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 200 grammes de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ
- 4 tranches moyennes de jambon de poulet ou Blanc de poulet en tranche [160 g]
- 1 unité moyenne d'échalote, crue [26 g]
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1/2 unité grande de citron, pulpe, cru [48 g]
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [16 g]
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement [240 g]
- 40 grammes de vinaigrette

## MODE DE PRÉPARATION

1. Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, mettez les pommes de terre coupées en 2 dans la longueur. 2. Arrosez de 2 cuillères à soupe d'olive + 1 cuillère à café de fleur de sel. 3. Enfourez 40 minutes à 200°C. 4. Servez avec la sauce : le fromage blanc, l'échalote émincée, la ciboulette, le jus de citron, la salade et le jambon !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [383 g]	% AR
ÉNERGIE	91 kcal	350 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	16 g	33 %
GLUCIDES	10 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	89 mg	340 mg	14 %