

**SAUCISSE, POMMES DE TERRE** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 100 grammes de saucisse de jambon pur porc
- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 unités moyennes de carotte, crue (200 g)
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 2 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Allumez le four à 220°C et mettez-y les saucisses (dans un plat). Epluchez les pommes de terres et les carottes. Découpez-les en dés et plongez-les dans l'eau bouillante (15 min). Si elles sont suffisamment ramollies, sortez-les. Dans un saladier, ajoutez l'ail et la crème avec les pommes de terres et les carottes. Ecrasez tout ça en incorporant la coriandre et le basilic. Sortez les saucisses du four et dressez votre assiette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (532 g)	% AR
ÉNERGIE	96 kcal	511 kcal	26 %
PROTÉINES	4 g	22 g	43 %
GLUCIDES	9 g	50 g	19 %
SUCRES	3 g	14 g	15 %
LIPIDES	4 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	50 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	37 %
SODIUM	173 mg	921 mg	38 %