Justine
Diététicien · 629505150

POMMES DE TERRE ET ARTICHAUTS AU FOUR

10 minutes
1 heure et 30 minutes
6 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de petite pomme de terre nouvelle, crue
- 2 gros bulbes de fenouil
- 1 boîte moyenne d'artichaut, coeur, appertisé, égoutté (240 g)
- 1 morceau moyen de parmesan (40 g)
- 100 grammes de crème fraîche épaisse

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 200°C (th 7). Coupez les plus grosses pommes de terre en deux. Nettoyez le fenouil, coupez et gardez les feuilles, tranchez finement les tiges du haut, puis coupez le bulbe en deux puis en tranches de 1 cm. Placez tout dans un plat au four de 30 cm x 35 cm, coupez les artichauts en deux et ajoutez deux cuillères à soupe d'huile (soit du bocal d'artichaut selon le bocal acheté ou alors de l'huile d'olive) ainsi qu'une très bonne pincée de poivre noir, puis mélangez bien tout. Recouvrez de 300ml d'eau, couvrez le plat hermétiquement avec du papier aluminium et mettez au four 1 heure.

2° Dans un bol, râpez finement la moitié du parmesan dans la crème et allongez-la avec un trait d'eau. Quand c'est cuit, retirez le plat du four, ôtez la feuille d'aluminium, déposez le mélange de crème avec une cuillère sur les légumes et râpez finement le reste de parmesan dessus. Remettez au four 20 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré et bien cuit, puis décorez avec les feuilles de fenouil mises de côté avant de servir.

3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (293 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	193 kcal	10 %
PROTÉINES	2 g	7 g	13 %
GLUCIDES	9 g	25 g	10 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	2 g	6 g	9 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	24 %
SODIUM	76 mg	223 mg	9 %