

**POMME DE TERRE AU FOUR SAUCE MOUTARDE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 680 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 150 grammes de fromage blanc nature, 3% MG environ
- 10 grammes de citron, pulpe, cru
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde [25 g]
- 10 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Laver les pommes de terre et les envelopper de papier d'aluminium. Les faire cuire une vingtaine de minutes à four chaud.
- 2° Dans un bol, mélanger la crème fraîche (ou le fromage blanc), la moutarde douce et la ciboulette. Saler, poivrer.
- 3° Entailler largement les pommes de terre (les couper presque en deux) et y verser la préparation.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [219 g]	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	177 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	7 g	14 %
GLUCIDES	13 g	29 g	11 %
SUCRES	1 g	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	61 mg	133 mg	6 %