

**GRATIN DU SOLEIL** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 50 grammes de gouda
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 3 portions moyennes de tomate, crue (300 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
- 2° Éplucher, laver puis couper les pommes de terre en tranches fines avec une mandoline.
- 3° Laver, éponger puis couper les tomates en rondelles.
- 4° Émincer les tranches de jambon blanc en fines lanières.
- 5° Disposer la moitié des pommes de terre en une couche régulière dans un plat à gratin. Y répartir la moitié de l'ail, des tomates, du fromage et les lanières de jambon.
- 6° Renouveler cette opération avec le reste des ingrédients.
- 7° Saler le lait puis verser sur le contenu du plat. Enfourner pour 45 min environ : la surface doit être joliment gratinée et les pommes de terre cuites à cœur. Servir chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (329 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	257 kcal	13 %
PROTÉINES	5 g	17 g	34 %
GLUCIDES	9 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	7 g	10 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	128 mg	420 mg	18 %