



RECETTE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 500 grammes de potimarron, pulpe, cru
- 300 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 400 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 grammes de comté
- 4 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Versez la crème et le lait dans une casserole. Salez, poivrez ajoutez de la muscade.
- 2° Lavez les légumes. Épluchez les pommes de terre. Découpez-les en tranches fines. Déposez-les dans la casserole.
- 3° Coupez le potimarron en 2. Enlevez les graines. Puis découpez le en petits morceaux. Ajoutez les aux pommes de terre.
- 4° Préchauffez le four à 180°C.
- 5° Faites cuire à feu moyen à découvert 25 min environ. Les légumes doivent être cuits.
- 6° Ajoutez la moitié du fromage. Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement.
- 7° Versez le contenu de la casserole dans un plat à gratin. Parsemez de fromage râpé. Enfourez 10 min. Faites gratiner 3 min .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [439 g]	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	389 kcal	19 %
PROTÉINES	3 g	13 g	26 %
GLUCIDES	8 g	35 g	13 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	14 g	69 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	24 %
SODIUM	32 mg	139 mg	6 %