Justine
Diététicien · 629505150

GRATIN DE CHOU FLEUR, POMMES DE TERRE ET JAMBON

4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de chou-fleur, cru
- 8 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (400 g)
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 2 grammes de noix de muscade
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 210 °C (th. 7).
2° Détacher les bouquets de chou-fleur et les rincer.
3° Éplucher les pommes de terre et les laver.
4° Faire cuire les légumes 15 min à la vapeur.
5° Couper les pommes de terre en rondelles.
6° Beurrer un plat à four et y disposer le chou-fleur et les pommes de terre.
7° Battre les œufs en omelette avec le lait.
8° Saler, poivrer, ajouter le jambon coupé en dés et la muscade.
9° Verser sur les légumes et parsemer de copeaux de parmesan.
10° Enfourner pour 30 min.
11° Servir avec de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (406 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	313 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	22 g	45 %
GLUCIDES	5 g	22 g	8 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	6 g	22 %
SODIUM	115 mg	466 mg	19 %