

**TIMBALE DE LIEU NOIR** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 400 grammes de lieu noir, cru
- 4 unités moyennes [M] d'oeuf, cru [232 g]
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 2 cuillères à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT [48 g]
- 2 grammes de noix de muscade
- 500 grammes de fondue de poireau
- 1 unité moyenne [M] d'oeuf, cru [58 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).
- 2° Graisser avec un peu d'huile un moule à soufflé d'environ 20 cm de diamètre. Éplucher les pommes de terre. Les couper en morceaux. Les faire cuire 25 min environ.
- 3° Déposer le poisson dans une casserole d'eau froide salée. Faire cuire à feu doux 8 à 10 min. L'égoutter sur du papier absorbant.
- 4° Égoutter les pommes de terre. Les écraser à la fourchette. Incorporer la crème. Saler, poivrer.
- 5° Ajouter 3 pincées de muscade. Casser les œufs en séparant le blanc des jaunes. Incorporer les jaunes aux pommes de terre.
- 6° Émietter le poisson. L'écraser grossièrement à la fourchette. Vérifier qu'il ne reste pas d'arêtes. Verser l'huile d'olive. Saler, poivrer.
- 7° Mélanger le poisson aux pommes de terre.
- 8° Battre les blancs d'œufs en neige ferme. Les ajouter délicatement à la préparation.
- 9° Verser le tout dans le moule. Enfourner 15 à 20 min environ.
- 10° Le dessus de la préparation doit être doré et gonflé. Servir aussitôt.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [402 g]	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	286 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	31 g	61 %
GLUCIDES	4 g	17 g	6 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	27 %
SODIUM	103 mg	413 mg	17 %