

LE PORREAU ET B.



PATATES DOUCES FARCIES AU CHOU-FLEUR

2 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de patate douce, crue
- 200 grammes de chou-fleur, cru
- 40 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 25% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- 2 cuillères à soupe de parmesan (20 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 2 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (80 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez les patates douces en 2 dans la longueur et badigeonnez-les d'huile.
- 2° Coupez les patates douces en 2 dans la longueur et badigeonnez-les d'huile. Enfourez 50 min à 200°C. Faites cuire le chou-fleur 15 min à la vapeur. Creusez les patates douces et récupérez la chair. Mélangez-la avec le fromage et le chou-fleur écrasé. Salez, poivrez et farcissez-en les patates. Saupoudrez de parmesan et enfourez 10 min à 180 °C.
- 3° Enfourez 50 min à 200°C.
- 4° Faites cuire le chou-fleur 15 min à la vapeur.
- 5° Creusez les patates douces et récupérez la chair. Mélangez-la avec le fromage et le chou-fleur écrasé. Salez, poivrez et farcissez-en les patates.
- 6° Saupoudrez de parmesan et enfourez 10 min à 180 °C. Servez avec la tranche de jambon.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (472 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	445 kcal	22 %
PROTÉINES	4 g	19 g	38 %
GLUCIDES	12 g	58 g	22 %
SUCRES	4 g	19 g	22 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	43 %
SODIUM	122 mg	574 mg	24 %