

RÔTI DE PORC AU CHEDDAR



## RÔTI DE PORC AU CHEDDAR

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de porc, rôti, cuit
- 400 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron jaune, cru [185 g]
- 1 unité moyenne de poivron vert, cru [185 g]
- 1 portion moyenne de cheddar [40 g]
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra [8 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Coupez les poivrons en lamelles et les pommes de terre en tranches fines.
- 3° Faites 6 entailles dans le rôti et insérez les tranches de pomme de terre dans les incisions. Disposez-le dans un plat à four avec les poivrons, ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile. Salez, poivrez.
- 4° Parsemez de cheddar et enfournez 1 h.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (323 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	336 kcal	17 %
PROTÉINES	11 g	36 g	72 %
GLUCIDES	7 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	5 g	6 %
LIPIDES	3 g	10 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	18 %
SODIUM	32 mg	103 mg	4 %