



GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX CHAMPIGNONS

4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 300 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 2 grammes de laurier, feuille
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 200 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à soupe moyenne de moutarde (25 g)
- 50 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Épluchez les pommes de terre, faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et coupez-les en rondelles.
- 2° Pendant ce temps, dans une poêle, faites revenir les champignons dans un peu d'huile avec le laurier.
- 3° Dans un plat allant au four beurré, disposez des couches de pommes de terre et de champignons.
- 4° Hachez l'ail et le persil et mélangez-les avec la crème, le lait et la moutarde, salez et poivrez.
- 5° Versez le mélange sur les pommes de terre et les champignons, saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pour 30 à 40 min à 180°C.
- 6° Servez avec du jambon par exemple.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (361 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	359 kcal	18 %
PROTÉINES	5 g	20 g	39 %
GLUCIDES	8 g	30 g	12 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	48 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	141 mg	509 mg	21 %