



GRATIN DE POMMES DE TERRE ET CHEDDAR

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 grande portion de cheddar (80 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 200 grammes de fromage blanc nature,
- 150 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 4 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (160 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, avec assaisonnement (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre 15 min à l'eau bouillante salée.
- 2° Beurrez un plat à gratin et frottez-y la gousse d'ail. Placez les pommes de terre au fond.
- 3° Dans un saladier, mélangez le fromage blanc, la crème et la moitié du cheddar. Salez, poivrez et versez sur les pommes de terre.
- 4° Parsemez du reste de cheddar et enfournez 30 min à 20 °C. Servez avec une salade verte assaisonnée et une tranche de jambon par personne.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (389 g)	% AR
ÉNERGIE	104 kcal	404 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	23 g	45 %
GLUCIDES	9 g	36 g	14 %
SUCRES	1 g	5 g	6 %
LIPIDES	5 g	18 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	22 %
SODIUM	121 mg	470 mg	20 %