

**PARMENTIER DE POIREAUX ET JAMBON** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 4 unités moyennes de poireau, cru (900 g)
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 5 grammes de noix de muscade

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre 8 min à l'eau bouillante salée. Égouttez, écrasez à la fourchette et arrosez de 1 c. à soupe d'huile et de muscade.
- 2° Faites poêler les poireaux 3 min dans l'huile d'olive, en remuant souvent. Ajoutez le jambon et mélangez 2 min.
- 3° Dans un plat à gratin, mettez les poireaux, couvrez de purée, dessinez des croisillons avec une fourchette, poivrez et faites cuire 20 min à four chaud (210 °C).

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	87 kcal	374 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	17 g	35 %
GLUCIDES	10 g	41 g	16 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	3 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	31 %
SODIUM	93 mg	401 mg	17 %