



## ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE ET SAUMON

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 300 grammes de saumon, cru, sauvage
- 1 unité grande de courgette, pulpe et peau, crue [550 g]
- 5 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre 20 min dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, disposez les pavés de saumon, les courgettes et l'ail dans un plat allant au four. Arrosez d'un filet d'huile, puis enfournez pour 15 min à 180°C. Écrasez grossièrement le saumon et les légumes avec les pommes de terre, salez et poivrez. Servez parsemé de ciboulette.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (368 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	292 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	7 g	27 g	10 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	17 %
SODIUM	13 mg	48 mg	2 %