

GAUFRES DE POMME DE TERRE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité d'oeuf, jaune (jaune d'oeuf), cru (18 g)
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 120 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 morceau moyen de comté (40 g)
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Râpez la pomme de terre finement, pressez-la entre vos mains pour bien l'essorer. Dans un saladier, mélangez la pomme de terre râpée, l'oeuf, la farine, le lait et le comté. Salez et poivrez. Placez la préparation par petites doses dans un gaufrier huilé et faites cuire chaque gaufre 8 min au moins, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Servez accompagné d'une salade et d'un oeuf sur le plat.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (281 g)	% AR
ÉNERGIE	143 kcal	403 kcal	20 %
PROTÉINES	8 g	21 g	42 %
GLUCIDES	17 g	47 g	18 %
SUCRES	2 g	4 g	5 %
LIPIDES	5 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	34 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	14 %
SODIUM	48 mg	136 mg	6 %