

## PARMENTIER DE CONFIT DE CANARD

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de confit de canard, viande [cuisse], sans peau, réchauffé
- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 10 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 brique de lait demi-écrémé, UHT (200 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, avec assaisonnement (160 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Réchauffez le canard 2 min dans un plat adapté au micro-ondes. Hachez grossièrement la viande, en retirant la graisse fondue, la peau et les os.
- 2° Mettez les pommes de terre dans un saladier allant au micro-ondes. Filmez et faites cuire 15 min à 900W en mélangeant à mi cuisson.
- 3° Ajoutez le beurre, le lait, puis écrasez le tout. Salez et poivrez.
- 4° Dans un plat à gratin allant au micro-ondes, étalez le canard, puis couvrez de purée. Striez la purée à la fourchette et chauffez 1 min.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (393 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	398 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	38 g	77 %
GLUCIDES	9 g	35 g	14 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	3 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	22 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	200 mg	784 mg	33 %