

POMMES DE TERRE AU PAPRIKA

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 grammes de paprika
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 4 unités petites de boeuf, steak haché 5% MG, cru (320 g)
- 800 grammes de haricot vert, surgelé, cru

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre 5 min à l'eau bouillante. Égouttez, mélangez-les avec 1 c. à soupe rase de sel et le paprika. Incorporez le beurre et versez dans un plat à gratin. Faites dorer 25 à 30 min à four chaud (200 °C), puis réglez la température à 220°C et poursuivez la cuisson 3 min. Les pommes de terre doivent être croustillantes à l'extérieur. Servez avec les steak hachés et les haricots verts.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (486 g)	% AR
ÉNERGIE	77 kcal	372 kcal	19 %
PROTÉINES	5 g	26 g	52 %
GLUCIDES	9 g	41 g	16 %
SUCRES	1 g	6 g	6 %
LIPIDES	2 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	45 %
SODIUM	8 mg	40 mg	2 %