Justine
Diététicien · 629505150

ROSTIS DE POMMES DE TERRE

4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 400 grammes de poulet, filet, sans peau, cru
- 800 grammes de légumes pour ratatouille, surgelés
- 1 unité grande d'oignon jaune, cru (205 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º Lavez les pommes de terre et épluchez-les. Épluchez l'oignon. Râpez les pommes de terre et l'oignon. Pressez les légumes râpés dans un torchon pour retirer l'eau. Ajoutez les légumes râpés, la farine et les œufs dans un bol. Salez, poivrez et mélangez. Versez l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez 2 cuillères à soupe de la préparation. Aplatissez les galettes et laissez cuire 5 minutes à feu vif avant de les retourner. Retournez les galettes et faites-les cuire 5 minutes de l'autre côté. Servez avec les escalopes de poulet et la ratatouille.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (595 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	443 kcal	22 %
PROTÉINES	6 g	36 g	73 %
GLUCIDES	10 g	57 g	22 %
SUCRES	1 g	8 g	9 %
LIPIDES	2 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	8 g	33 %
SODIUM	24 mg	145 mg	6 %