

POMMES DE TERRE FROMAGÈRES

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 120 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT
- 40 grammes de parmesan
- 4 grammes de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 8 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (320 g)
- 4 portions moyennes de salade verte, crue, sans assaisonnement (160 g)

MODE DE PRÉPARATION

- ¹⁰ Faites cuire les pommes de terre entières 15 min dans de l'eau bouillante. Égouttez-les, coupez-les en deux dans la longueur et creusez-les à l'aide d'une cuillère. Mélangez la chair récupérée avec la crème, le parmesan et la ciboulette. Salez et poivrez. Placez ce mélange dans les pommes de terre creusées. Enfourez pour 20 min à 180 °C. Servez avec les tranches de jambon et la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (361 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	360 kcal	18 %
PROTÉINES	7 g	25 g	50 %
GLUCIDES	10 g	35 g	13 %
SUCRES	1 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	21 %
SODIUM	188 mg	680 mg	28 %