

## JAMBON ET PURÉE DE CAROTTES ET PDT

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 8 tranches moyennes de jambon cuit, supérieur (320 g)
- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 800 grammes de carotte, crue
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher les pommes de terre. Les conserver entières ou les couper en quartiers (au choix). Les déposer dans le panier du cuit-vapeur pour 20 min de cuisson. Au bout de 8 min de cuisson des pommes de terre, ajouter dans le panier les carottes pelées et coupées en rondelles. Poursuivre la cuisson 12 min. Égoutter les pommes de terre et les carottes. Les écraser séparément et ajouter l'huile d'olive (ou beurre selon les goûts!) Assaisonner à son goût, et servir sans attendre avec le jambon.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (485 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 80 kcal   | 386 kcal            | 19 % |
| PROTÉINES           | 5 g       | 22 g                | 44 % |
| GLUCIDES            | 10 g      | 48 g                | 19 % |
| SUCRES              | 3 g       | 14 g                | 16 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 10 g                | 14 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 0 g       | 2 g                 | 11 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g       | 9 g                 | 36 % |
| SODIUM              | 142 mg    | 686 mg              | 29 % |