

TIAN DE POMMES DE TERRE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 3 portions grandes de pomme de terre, cuite (aliment moyen) [900 g]
- 2 unités petites de courgette, pulpe et peau, crue [500 g]
- 2 portions moyennes de tomate, crue [200 g]
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru [205 g]
- 3 grammes de thym, séché
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 150 grammes de burrata

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Tranchez tous les légumes très finement (si possible à la mandoline). Disposez-les en rond dans un plat allant au four en alternant chaque variété. Arrosez d'huile, salez et poivrez, puis enfournez pour 30 min à 190°C. Servez parsemé de thym et accompagné de la burrata.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [441 g]	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	370 kcal	18 %
PROTÉINES	1 g	7 g	13 %
GLUCIDES	11 g	49 g	19 %
SUCRES	1 g	6 g	7 %
LIPIDES	3 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	26 %
SODIUM	28 mg	123 mg	5 %