

POMMES DE TERRE À LA MEXICAINE

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 350 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 400 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 250 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 1 portion moyenne de cheddar (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les pommes de terre 15 min dans de l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites revenir la viande 5 min dans une poêle bien chaude et huilée. Ajoutez les haricots rouges, les pommes de terre en morceaux et la sauce tomate dans la poêle. Mélangez 5 min sur le feu, salez et poivrez. Servez parsemé de cheddar.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [460 g]	% AR
ÉNERGIE	84 kcal	387 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	34 g	68 %
GLUCIDES	11 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	8 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 g	54 %
SODIUM	99 mg	454 mg	19 %