Justine
Diététicien · 629505150

PURÉE EXPRESS AU JAMBON

4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre, purée (aliment moyen)
- 600 grammes de légumes (3-4 sortes en mélange), purée
- 200 grammes de jambon cuit, supérieur
- 40 grammes de noisette (Copie)
- 4 cuillères à soupe de parmesan (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Faites décongeler les deux purées séparément au four à micro-ondes. Hachez le jambon (ou coupez-le en lanières) et les noisettes. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Versez la purée de pommes de terre dans un plat à gratin. Répartissez par-dessus le jambon haché. Ajoutez la purée de haricots verts. Lissez la surface, parsemez de parmesan et de noisettes hachées. Salez et poivrez, puis passez au four 15 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (370 g)	% AR
ÉNERGIE	107 kcal	396 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	21 g	42 %
GLUCIDES	7 g	27 g	10 %
SUCRES	2 g	7 g	7 %
LIPIDES	6 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	9 g	46 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	34 %
SODIUM	277 mg	1026 mg	43 %