

POMME DE TERRE HASSELBACK

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 12 unités de la taille dun œuf de poule de pomme de terre, sans peau, crue (600 g)
- 10 tranches petites de filet de bacon (100 g)
- 70 grammes de cheddar
- 70 grammes d'oignon nouveau ou oignon frais ou cébette, sauté/poêlé sans matière grasse
- 400 grammes de crudité, sans assaisonnement (aliment moyen)
- 40 grammes de vinaigrette
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Fendez chaque pomme de terre tous les 3 mm comme si vous alliez la trancher en rondelles, mais sans aller jusqu'au bout. Dans chaque interstice, insérer des morceaux de bacon. Poivrez. Saupoudrez de cheddar, arrosez d'un filet d'huile d'olive puis enfournez 40 min à 180°C. Servez parsemé d'oignon nouveau et accompagné de crudités.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (323 g)	% AR
ÉNERGIE	100 kcal	322 kcal	16 %
PROTÉINES	4 g	14 g	29 %
GLUCIDES	9 g	28 g	11 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
SODIUM	138 mg	444 mg	19 %