



GRATIN DAUPHINOIS

Par personne / allergène : lait

 15 minutes

 1 heure

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pomme de terre
- 70 grammes de crème liquide semi-épaisse
- 70 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1/8 gousse d'ail (1 g)
- 2 grammes de muscade en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C (th 6)
- 2° Laver, Peler et laver les pommes de terre, les couper en tranches fines
- 3° Placer les pommes de terre dans une terrine
- 4° Ajouter la crème, le lait, la muscade, le sel, le poivre et la gousse d'ail hachée ou écrasée
- 5° Enrober les pommes de terre afin que l'assaisonnement soit bien réparti
- 6° Verser le contenu de la terrine dans un plat à gratin
- 7° Enfourner pendant 40 minutes. Vérifier la cuisson avant de sortir le gratin
- 8° Servir chaud immédiatement

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (343 g)	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	341 kcal	17 %
PROTÉINES	3 g	9 g	17 %
GLUCIDES	11 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	51 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	25 %
SODIUM	14 mg	50 mg	2 %