

POMMES DE TERRE AU THYM

 25 minutes
 1 heure et 25 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de pomme de terre à chair ferme
- 1 cuillère à soupe de thym, frais
- 40 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°
- 2° Pelez les pommes de terre, les couper en tranches fines de 1mm à la mandoline. Les tamponner avec du papier absorbant.
- 3° Graissez une poêle en fonte (qui va au four) avec de l'huile d'olive
- 4° Disposez les pétales de pomme de terre en rosace de l'extérieur vers l'intérieur
- 5° Placez la poêle sur feu moyen, couvrir et laisser cuire 6 à 8 mn sans remuer. Le fond doit dorer mais pas brûler. Hors du feu, parsemer de dés de beurre et de thym
- 6° Enfournez 45 à 50mn à 180° jusqu'à ce que les dessus des pommes de terre soit délicatement doré
- 7° Parsemer de fleur de sel et de baies roses [facultatif]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (140 g)	% AR
ÉNERGIE	139 kcal	194 kcal	10 %
LIPIDES	8 g	11 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	29 %
CHOLESTÉROL	16 mg	22 mg	7 %
SODIUM	75 mg	105 mg	4 %
GLUCIDES	14 g	20 g	7 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	8 %
PROTÉINES	2 g	3 g	—