

GRATIN DE POMMES DE TERRE AUX LÉGUMES CITRONNÉS

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 10 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tiges de céleri branche, cru (120 g)
- 5 tomates fraîches ou en boîte
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 150 grammes de mimolette vieille
- 1.5 citron bio non traité
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 1 bulbee fenouil

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°. Epluchez et lavez les pommes de terre, coupez les en gros morceaux et cuisez les à la vapeur ou dans un grand volume d'eau jusqu'à que la chair soit tendre
- 2° Lorsqu'elles sont cuites, écrasez les à la fourchette, ajoutez l'huile d'olive. Salez et poivrez
- 3° Epluchez et lavez les carottes, lavez les branches de céleri et le bulbe de fenouil. Râpez les carottes (ou coupez les en très fines lamelles), taillez le fenouil et le céleri en petits dés.
- 4° Lavez les tomates et coupez les en petits dés. Râpez la mimolette, ciselez le persil et la ciboulette. Prélevez le zeste des citrons et pressez les.
- 5° Mélangez tous les ingrédients et placez les dans le fond d'un plat à gratin. Aplanissez, recouvrez le tout de l'écrasée de pomme de terre et enfournez pour 30 à 40mn. Le gratin doit être légèrement doré.
- 6° Mélangez tous les ingrédients et placez les dans le fond d'un plat à gratin. Aplanissez, recouvrez le tout de l'écrasée de pomme de terre et enfournez pour 30 à 40mn. Le gratin doit être légèrement doré.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	90 kcal	329 kcal	16 %
LIPIDES	4 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
CHOLESTÉROL	9 mg	32 mg	11 %
SODIUM	165 mg	604 mg	25 %
GLUCIDES	7 g	25 g	8 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	6 g	23 %
PROTÉINES	5 g	17 g	—