



PATATES DOUCES FARCIES

Un accompagnement simple à réaliser pour vos repas de fête.

 25 minutes 1 heure et 10 minutes 8 portions

INGRÉDIENTS

- 4 patates douce
- 100 grammes de poitrine fumée
- 100 grammes de comté
- 50 grammes de champignon de Paris
- 2 cuillères à soupes de crème fraîche épaisse
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre noir
- 25 grammes de noisettes décortiquées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C.
- 2° Rincez les patates douces, piquez-les à l'aide d'une fourchette et mettez les sur la plaque de cuisson préalablement couverte de papier sulfurisé. Enfournez pendant 35 minutes.
- 3° Rincez et émincez les champignons.
- 4° Dans une poêle anti-adhésive faites revenir le lard jusqu'à ce qu'il n'y ai plus de gras et mettez les champignons.
- 5° Sortez les patates douces du four, coupez les en deux et grattez un peu la chair. Mélangez la chair avec le lard et les champignons et ajoutez Les 3/4 du fromage râpé. Mélangez.
- 6° Mettez la farce dans les demi patates douces, saupoudrez du reste de fromage râpé, de noisettes concassées et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 7° Mettez la farce dans les demi patates douces, saupoudrez du reste de fromage râpé, de noisettes concassées et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 8° Enfournez jusqu'à ce que cela soit gratinée. Servez chaud.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (142 g)	% AR
ÉNERGIE	144 kcal	205 kcal	10 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	9 g	13 g	5 %
SUCRES	5 g	7 g	7 %
LIPIDES	9 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	14 %
SODIUM	141 mg	200 mg	8 %