Sabrina Leroy
Coach de santé

POMME DE TERRE EN COCOTTES

40 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 600 grammes de pomme de terre, bouillie/cuite à l'eau
- 1/2 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (5 g)
- 8 'oeufs
- 2 CS de bouillon de légumes
- 400 grammes de lait ou 400 grammes de lait d'avoine ou autre lait végétal (sauf coco)
- 250 grammes de tomate cerise, crue
- 2 CS de thym, frais
- 2 CS de vinaigre balsamique
- 150 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru ou 150 grammes de roquette, crue ou 150 grammes de salade verte, crue, sans assaisonnement

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 200°. Couper les pommes de terre en tranches et les disposer dans un plat graissé allant au four. Battre les oeufs avec le lait et le bouillon, verser le mélange sur les pommes de terre et parsemer de tomates cerises. Enfourner 20mn environ
2° Mélanger l'huile, le vinaigre, assaisonnez à votre convenance, pour la vinaigrette de la salade.
3° Mélanger l'huile, le vinaigre, assaisonnez à votre convenance, pour la vinaigrette de la salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (458 g)	% AR
ÉNERGIE	71 kcal	326 kcal	16 %
LIPIDES	3 g	12 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
CHOLESTÉROL	78 mg	359 mg	120 %
SODIUM	43 mg	196 mg	8 %
GLUCIDES	7 g	34 g	11 %
SUCRES	1 g	5 g	–
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	19 %
PROTÉINES	4 g	18 g	–