

Galettes de pommes de terre jambon-fromage

Ingrédients

Pour 8 pièces

papier sulfurisé

8 pommes de terre à chair ferme de taille moyenne (env.

120 g chacune)

2 cs de moutarde

¼ cc de sel

150 g de Tilsit vert grossièrement râpé

120 g de jambon coupé en fines lanières

1 oignon nouveau coupé en rondelles

2 cs de persil finement ciselé

un peu de noix de muscade

½ cc de sel

un peu de paprika

4 cs de demi-crème acidulée

2 cc de graines de colza



Préparation

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 55 minutes

Prêt en 1 heure, 10 minutes

1. Cuire les pommes de terre avec la peau env. 30 min dans de l'eau bouillante salée, laisser refroidir, éventuellement les peler.
2. Disposer les pommes de terre sur deux plaques chemisées de papier sulfurisé. Recouvrir d'un papier sulfurisé, aplatis sur une épaisseur d'env. 1 cm avec le fond de la poêle. Badigeonner les pommes de terre avec un peu de moutarde, saler.
3. Mélanger le Tilsit et tous les ingrédients jusqu'au paprika inclus, répartir sur les pommes de terre.
4. Cuire env. 25 min dans le four préchauffé à 200°C (air chaud/chaleur tournante). Napper de demi-crème acidulée, parsemer de graines.

Remplacer les graines de colza par des graines de lin ou de chia.

Valeurs nutritionnelles

Une part contient: 183 kcal; protéines: 11 g; lipides: 7 g; glucides: 18 g.