

RECETTE

TARTIFLETTE AU SAUMON FUME

Famille Recette

Féculents

Proposée par :

Joë

Ingrédients

Le Poids indiqué des Aliments est le Poids **CRU** !

	Famille	Poids/Gr	Liqu./Ml	CàS	CàKf	Unité
1	Fromage à Tartiflette					1
2	Pommes de Terre à Chair Ferme	500				
3	Tranches de Saumon Fumé					6
4	Echalottes					4
5	Crème Fluide		200			
6	Huile d'Olive				1	
7	Sel, Poivre					
8	Thym, Persil					
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

(CàS = Cuillère à Soupe / CàKf = Cuillère à Café)

[Consulter le fichier Equivalences](#)

Savoir-Faire

Peler et cuire les pommes de terre dans l'eau salée avec thym, poivre et persil pendant 20 mns. Egoutter et réserver. Eplucher et couper en fines rondelles les échalottes. Les faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter les pommes de terre coupées en rondelles. Mélanger. Verser la crème. Remuer pendant 5 mns. Beurrer légèrement un plat à gratin. Verser les pommes de terre. Parsemer de saumon fumé coupé en dés. Découper le fromage en tranches, les disposer dessus le saumon. Cuire au four 20 mns. Servir aussitôt.

Coup de Patte du Chef

On peut remplacer le saumon fumé par des lardons fumés légèrement dorés

Conseils Diététiciennes pour 1 repas :

	Bleu	Vert	Rouge	Jaune	Famille
Féculents	100 g	100 g	150 g	200 g	FEC
Viande, Poisson, Œuf	100 g	100 g	100 g	100 g	VPO
Légumes Verts	100 à 200 g pour le repas complet				LV
Produits Laitiers, Fromage	env.25 cl Lait = 1 Yaourt = 100 g Fromage Blanc = 30 g Fromage				PLF
Matière Grasse	1 CàS Huile = 1 CàS Crème = 1 CàKf Beurre (1,5 pour les Hommes)				MG
Fruits	1	1	1	1	FRU
Produit Sucré	Occasionnellement et avec Modération en Quantité et Fréquence				PS

Les quantités ci-dessus n'indiquent pas de doses "limites" mais des doses "repères" pouvant être augmentées ou diminuées, chacun devant adapter les quantités en fonction des autres plats composant le repas et au moment de la consommation, en fonction des sensations alimentaires de faim et de rassasiement.