

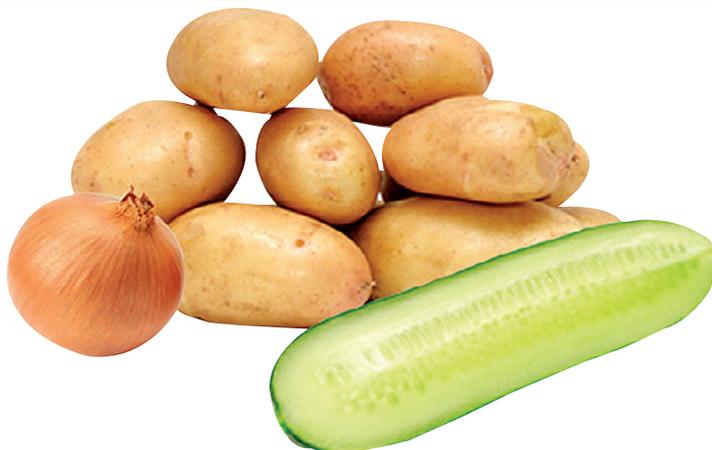
Pommes de terre paysannes

2X  personnes •  Facile •  Préparation 10 mn •  Cuisson 30 mn



Ingrédients

- ✓ 120 g de pommes de terre
- ✓ 60 g de concombres
- ✓ 20 g de paprika
- ✓ 1 brique de **SNO-PRO Loprofin** (soit 200 mL)
- ✓ 20 g de **Substitut d'œuf Loprofin**
- ✓ 20 g de beurre
- ✓ 20 g d'oignons rouges ou blancs
- ✓ 100 mL d'eau
- ✓ Sel, poivre, muscade



Préparation

Cuire les pommes de terre avec la peau, pendant 15 à 20 mn, puis les peler et les couper en rondelles. Peler et couper en rondelles le concombre, y ajouter le paprika, puis le mélanger aux pommes de terre.

La sauce: Faire revenir et blondir les oignons dans le beurre. Diluer le **Substitut d'œuf Loprofin** dans 2 à 3 c. à soupe de **SNO-PRO Loprofin**, puis ajouter le reste de la brique. Mélanger les oignons revenus dans le beurre et le mélange **Substitut d'œuf Loprofin/SNO-PRO Loprofin** et cuire quelques minutes pour obtenir une consistance de sauce (attention c'est assez rapide); si le mélange est trop épais, ajouter un peu d'eau.

Bien mélanger les légumes et la sauce chaude. Servir.

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	290 kcal	3,17 g	67 mg	88 mg	25 mg	106 mg	100 mg	58 mg
		3 1/3 parts	3 1/2 parts	2 1/2 parts	2 parts	4 parts		

Plats

Loprofin