

# PARMENTIER ALSACIEN

*Mardi 10 janvier 2023*

*De saison :*

***Parmentier alsacien pour 2 personnes et 4 sp vert☐ – 4 sp bleu☐ – 2 spv violet☐ – 4 psp☐ par part***

*-240 g de choucroute cuite maison sans MG\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 tranches de jambon dégraissé : 2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐*

*-200 g de pommes de terre : 4 sp vert☐ – 4 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 5 psp☐*

*-2 cuillerées à soupe de crème à 4% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-2 cuillerées à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*- $\frac{1}{2}$  cuillerée à café de curcuma*

*-sel fin poivre*

*-persil*

*Peler et couper en cubes les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter une fois cuites et les écraser en purée avec le lait et la crème. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre et rajouter le curcuma.*

*Mixer les tranches de jambon.*

*Poser 2 emporte-pièces sur deux assiettes allant au four.*

*Tasser la choucroute mélangée au jambon en premier et*

*continuer avec l'écrasé de pommes de terre.*

*Saupoudrer de persil émincé*

*Enfourner 15 minutes dans le four préchauffé 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Sortir les assiettes du four, ôter les emporte-pièces et servir.*



*Je cuisine une assez grande quantité de choucroute sans MG et je la congèle en portions dès l'automne.*

*Si vous prenez du jambon de dinde ou de poulet, comptez 3 sp vert□ – 3 spl bleu□ -1 spv violet□ – 3 psp□*

*Pour le repas : potage de légumes à la crème allégée (1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□) – parmentier alsacien (4 sp vert□ – 4 sp bleu□ – 2 spv violet□ – 4 psp□) – mâche avec 2 c à c de vinaigrette allégée( 1 sp vert bleu violet □□□ – 1*

psp) – 1 faisselle 0% (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp) -1 poire (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 7 sp vert – 7 sp bleu – 4 spv violet – 6 psp

*Très bonne journée.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***