

Tartiflette diététique



1. Laver, brosser la pomme de terre sous l'eau courante, puis l'éplucher. La faire cuire

Voici un plat qu'on aime déguster en famille ou entre amis. Et bien, vous pouvez déguster de la tartiflette, mais la version diététique aux courgettes.

Ingrédients (pour une personne) :

125 g de jambon cuit supérieur découenné dégraissé

200 g de courgettes

1 petite pomme de terre (100 g)

25 g de cancoillote

1/2 oignon

Sel, poivre, noix de muscade, graines de cumin

Préparation :

10 minutes à la vapeur. La couper ensuite en petits cubes.

2. Laver les courgettes, les couper en cubes réguliers puis les blanchir 2 minutes à l'eau bouillante salée.

3. Préchauffer le four à 200°C.

4. Couper le jambon en dés réguliers. Emincer l'oignon et le faire cuire à sec dans une poêle antiadhérente jusqu'à ce qu'il soit translucide.

5. Mélanger les cubes de courgettes et de pomme de terre, l'oignon précuit et les dés de jambon, puis assaisonner.

6. Disposer l'ensemble dans un plat à gratin, verser la cancoillote sur le dessus et enfourner pendant 15-20 minutes.

7. Servir à la sortie du four