Recette cuisine fitness :Pommes de terre au four sauce fromage blanc



Pomme de terre au four et sauce au fromage blanc pour 4 personnes

Il n’y a pas que les frites et la purée dans la vie de la pomme de terre : Elle à plein de façon de se cuisiner et séduit aussi bien les grands que les petits

Temps de préparation : 10 mn **Temps de cuisson** : 20 mn

Valeur calorique : 215 Cal

Ingrédients :

4 grosses pommes de terre (300g environ)

1 piment doux rouge

1 carotte

1 petite courgette

4 cuillères à soupe de ciboulette ciselée

205 g de fromage frais à tartiner

Sel et poivre

Préparation

1° Préchauffer le four th. 6 (180°C)

2° Rincez et séchez les pommes de terre, installer les dans un plat allant au four et faites les cuire 20 min.

3° Eplucher la carotte. Râpez-la sur une râpe à gros trous et faites de même avec la courgette

4° Taillez le piment en fines tranches, ôter les pépins. Ecraser le fromage frais à la fourchette, ajouter les légumes râpés, salez et poivrez.

5° Quand les pommes de terres sont cuites, fendez-les pour les ouvrir et garnissez-les avec un peu de fromage. Parsemez de rondelles de piment doux, de ciboulette puis de fromage.

Accompagner vos pommes de terre avec une salade verte, votre menu minceur est servi il ne reste plus qu’a déguster

http://kiutes.apprendre-internet.com/