

Duo de pommes de terre/tomates



Ingrédients pour 2 personnes :

- 200 g de pommes de terre
- 200 g de tomates
- 100 g d'oignons
- Bouquet garni
- Safran en poudre
- Sel, poivre

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

1. Couper les pommes de terre et les tomates en lamelles très fines pour faciliter la cuisson.
2. Emincer finement l'oignon.
3. Disposer dans un plat allant au four une tranche de pomme de terre, une d'oignon et une de tomate en les intercalant pour varier les couleurs.
4. Mouiller avec du safran en poudre dilué dans de l'eau.
5. Cuire à 200 °C au four, 30 minutes à couvert puis 15 minutes à découvert.

Idées de décoration

Penser à mettre des feuilles de laurier et du persil haché après la cuisson pour décorer le plat.

Variante

Il est possible de mouiller avec du bouillon cube dégraissé ou toute autre épice à dissoudre dans l'eau.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 3,5 g Glucides : 24,5 g Lipides : 0 g Energie : 112 Kcal

