

Pommes de terre Hasselback



Préparation	10 minutes
Cuisson	45 minutes
Portions	8
Coût (portion)	0,16 \$
Conservation	Environ 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas. Les pommes de terre sont à leur meilleur le soir même.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, moule carré de 20 cm (8 po), petit bol, cuillère.

Ingrédients



6 à 10 **pommes de terre** (selon leur taille), lavées (environ 1,5 kg/3lbs)



30 ml (2 c. à soupe) de **beurre** ou de margarine non hydrogénée, fondu



15 ml (1 c. à soupe) d'**huile de canola**



Sel et poivre au goût

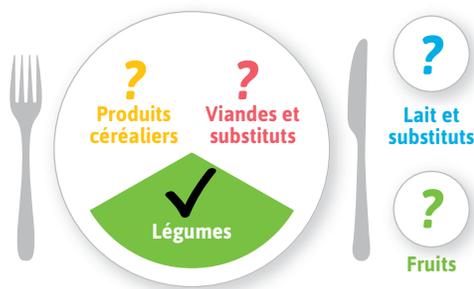


5 ml (1 c. à thé) de **paprika**



2 ml (½ c. à thé) de **thym séché** (facultatif)

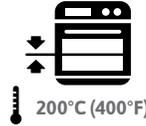
Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Une portion de cet accompagnement est une savoureuse façon d'ajouter une portion de légumes au menu.

Préparation

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 200°C (400°F).</p>	
<p>2 Couper les pommes de terre en fines tranches sans couper jusqu'à la base, de façon à ce que la pomme de terre se tienne encore.</p>	
<p>3 Placer les pommes de terre dans un moule carré de 20 cm (8 pouces). Utiliser un plus grand plat ou une plaque à pâtisserie si nécessaire.</p>	
<p>4 Mélanger le beurre ou la margarine fondu et l'huile dans un petit bol et verser sur les pommes de terre.</p>	
<p>5 Saupoudrer de sel, poivre, paprika et, si désiré, du thym.</p>	
<p>6 Cuire environ 45 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient dorées et qu'une fourchette s'insère facilement. Quelques fois durant la cuisson, arroser les pommes de terre avec le beurre au fond du plat.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca