

TARTIFLETTE DIÉTÉTIQUE AUX POIREAUX

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4-5 pommes de terre Charlotte
- 1 poireau
- 4 tranches de jambon
- 1 oignon
- 500 g de cancoillote
- 2 cuillers à café de graines de cumin
- Sel, poivre

Recette :

1. Découpez les pommes de terre et le poireau en rondelles, les tranches de jambon en lamelles. Hachez l'oignon.
2. Faites cuire les pommes de terre à la vapeur. Pendant ce temps-là, versez la cancoillote, le jambon et les oignons dans une casserole ; mélangez le tout avec du sel et poivre. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes.
3. Au bout de 5 minutes, ajoutez les poireaux dans le cuit-vapeur et laissez cuire avec les pommes de terre pendant 10 minutes encore.
4. Dès que les légumes sont cuits et que le fromage est fondu, disposez les légumes dans un plat et versez par-dessus le fromage. Agrémentez le plat de quelques graines de cumin. Enfin, servez !