

# Timbales de pommes de terre aux herbes

(pour 4 personnes)

## Ingrédients :

600 g de pommes de terre amandine bio avec la peau\*  
4 cs d'huile de colza HOLL\*\*  
2 gousses d'ail écrasées  
60 g de parmesan ou de gruyère râpé  
6 oignons nouveaux émincés  
3 cs de persil plat haché

Il faut compter 1 équivalent farineux, soit 25g de glucides par personne pour cette recette.

## Préparation :

- Préchauffer le four à 200C°. Chemiser de papier sulfurisé le fond de 4 moules à gâteaux individuels de 250ml ou de 8 ramequins.
- Dans un petit bol, mélanger l'huile et l'ail, les oignons et le persil.
- A l'aide d'un couteau aiguisé ou d'une mandoline, couper les pommes de terre en tranches fines de 2mm d'épaisseur, puis les essuyer avec du papier absorbant. Badigeonner les pommes de terre à l'aide d'un pinceau du mélange huile et ail. Disposer une couche de pommes de terre dans le moule et recouvrir la pomme de terre d'oignon, de persil et garnir de fromage. Recommencer l'opération en faisant alterner les ingrédients et terminer par une couche de pommes de terre. Couvrir chaque moule de papier d'aluminium et faire cuire 45 minutes au four.
- Laisser reposer 5 minutes avant de démouler et de servir

\* Il est préférable de choisir des pommes de terre biologiques si on désire les manger avec leur peau. En effet, les pommes de terre sont traitées contre la germination et les traitements se retrouvent dans leur peau. Les pommes de terre bio, peuvent également être traitées mais avec des produits différents et plus naturels.

\*\* L'huile de colza HOLL est une huile qui a peu de goût et supporte les hautes températures. HOLL pour «High Oléic Low Linolenic», ce qui veut dire qu'elle contient beaucoup d'acides gras oléiques (qu'on retrouve dans l'huile d'olive) et qu'elle est pauvre en acide alpha-linolénique, un acide gras appartenant à la famille des Oméga 3. En d'autres termes, elle supporte très bien les hautes températures, contrairement à sa cousine, l'huile de colza qui, elle, est riche en acides gras linoléiques et ne doit, de ce fait, pas être chauffée.