

Baked potatoes et sauces

Mise en place et préparation: env. 5 minutes. Cuisson au four: env. 1 h
Accompagnement pour 4 personnes

- 4 grosses **pommes de terre à chair farineuse** ou des baked potatoes (d'env. 230 g) brosser sous l'eau courante, égoutter
- 4 **feuilles d'aluminium** (d'env. 30 cm de long)
- 4 morceaux **de beurre** (d'env. 10 g) poser une pomme de terre avec un morceau de beurre sur une feuille d'aluminium, saler, fermer le paquet, poser sur une plaque
- ½ c. à café **de sel**

Cuisson: env. 1 heure au milieu du four préchauffé à 200° C.

Présentation: ouvrir la feuille d'aluminium, entailler la pomme de terre en croix, appuyer légèrement pour l'entrouvrir.

Par personne: lipides 8 g, protéines 4 g, glucides 39 g, 1043 kJ (249 kcal)

Sauce fondue (à l'avant, au milieu)

Mélanger dans une casserole 100 g de **gruyère salé** et la même quantité de **vacherin fribourgeois** râpés grossièrement avec ½ c. à soupe de **maïzena**. Ajouter 1 dl de **bière blonde** et 1 **gousse d'ail** finement hachée, cuire sur petit feu en remuant sans cesse jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Ajouter un peu de **muscade** et de **poivre**.

Par personne: lipides 16 g, protéines 13 g, glucides 2 g, 871 kJ (208 kcal)

Sauce au raifort et à l'aneth (à l'arrière, à gauche)

Mélanger 180 g de **demi-crème acidulée** avec 1½ c. à soupe de **raifort** finement râpé, 2 c. à soupe de **aneth** finement ciselé et ¼ de c. à café de **sel**.

Par personne: lipides 13 g, protéines 1 g, glucides 2 g, 525 kJ (125 kcal)

Vinaigrette aux légumes (à l'arrière, au milieu)

Mélanger 200 g de **courgettes** en brunoise, 2 **tomates** épépinées en brunoise, 2 c. à soupe de **ketchup**, 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique blanc** et 1 c. à soupe de **huile d'olive**. Ajouter ¼ de c. à café de **sel** et un peu de **poivre**.

Par personne: lipides 3 g, protéines 2 g, glucides 5 g, 241 kJ (58 kcal)

Sauce piquante (à l'arrière, à droite)

Porter à ébullition dans une casserole en remuant 3 **tomates** en morceaux avec 1 à 2 **peperoncini rouges** en anneaux, 1 **gousse d'ail** grossièrement hachée, 1½ c. à soupe de **sucre**, 1 c. à soupe de **vinaigre de cidre** et ¼ de c. à café de **sel**. Faire mijoter env. 5 min à découvert sur feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à évaporation du liquide, réduire en purée.

Par personne: lipides 0 g, protéines 1 g, glucides 8 g, 170 kJ (41 kcal)

