



## ECRASEE DE POMMES DE TERRE

### Ingrédients pour 4 personnes :

8 pommes de terre  
Sel  
Huile d'olive

### Préparation :

Cuire les pommes de terre à l'eau.  
Eplucher puis écraser les pommes de terre cuites.  
Ajouter l'huile d'olive et saler.  
Mettre dans un plat à gratin et maintenir au chaud dans votre four (thermostat 150°C).

*Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.*

*N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimenterons et les publierons. Envoyez vos recettes à : [nutrition@afa.asso.fr](mailto:nutrition@afa.asso.fr)*