

# Poêlée Campagnarde

## Plat chaud



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :30 min

Temps de cuisson/repos :60 min

Calories par portion : 470 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

## Les ingrédients

- 360.0 gr Jambon blanc
- 1.0 kg Pommes de terre
- 500.0 gr Lardons
- 10.0 gr Herbes de provence
- 3.0 u Oignon
- 1.0 p Sel
- 1.0 p Poivre
- 2.0 p Herbes de provence
- 1.0 cs Huile d'Olive

## Un repas complet simple et rapide

### Préparation legumes :

Eplucher et couper les pommes de terre en petit cubes.

Eplucher les oignons et les couper en petites lamelles.

Mettre dans le le Wok (ou le fait tout électrique): la cuillère d'huile, les pommes de terre et les oignons.

### Préparation viandes:

Découper le jambon en cube.

Placer le jambon et les lardons dans le wok.

### Cuisson:

Cuire à feu doux pendant une heure. Assaisonner avec le sel, le pivre et les herbes de provences fraîches (thym, romarin) ou séchées.

Mélaner régulièrement.

**Conseil:**

A servir avec une salade verte.