

Écrasée de tubercules et boulettes



Mise en place et préparation:
env. 1 h

Plat principal pour 4 personnes

700 g de persil tubéreux,
dont 600 g en morceaux
d'env. 2 cm, reste en
longues tranches fines,
réservées

**600 g de pommes de terre
à chair farineuse**,
en morceaux d'env. 2 cm
eau salée, bouillante

50 g de beurre, en morceaux

300 g de viande hachée
(bœuf et porc)

**100 g de flocons d'avoine
fins**

1 oignon, haché finement

1 c. c. de sel

un peu de poivre

huile d'olive
pour la cuisson

1½ c. s. de farine

1½ c. s. de beurre

5 dl de bouillon de bœuf

**1 c. s. de concentré
de tomate**

sel, poivre, selon goût

2 c. s. de persil,
coupé grossièrement

1. Préchauffer le four à 60° C, y glisser un plat et des assiettes.
2. Faire cuire le persil tubéreux et les pommes de terre env. 15 min dans l'eau salée, bien égoutter. Remettre les légumes avec le beurre en casserole, écraser finement, réserver au chaud.
3. Mélanger la viande hachée avec tous les ingrédients, poivre compris, jusqu'à obtention d'une masse compacte. Façonner 16 boulettes.
4. Bien faire chauffer 3 c. s. d'huile dans une poêle. Baisser le feu. Faire revenir les tranches de persil tubéreux réservées env. 3 min sur chaque face, retirer, égoutter sur du papier absorbant. Éponger le fond de la poêle.
5. Bien faire chauffer un peu d'huile dans la même poêle. Faire revenir les boulettes de viande par portions sur toutes les faces env. 5 min, retirer, réserver au chaud. Essuyer la poêle.
6. Faire blondir la farine à sec dans la même poêle, incorporer le beurre. Verser le bouillon, porter à ébullition, incorporer le concentré de tomate, laisser mijoter env. 10 min, rectifier l'assaisonnement. Dresser l'écrasée de tubercules avec les boulettes de viande et la sauce, décorer avec les tranches de persil tubéreux, parsemer de persil.

Portion: 590 kcal, lip 32 g, glu 46 g, pro 25 g

