



Pomme purée

🕒 30 min 🌱 végétarien 🚫 sans gluten

1 kg de pommes de terre à chair farineuse
eau salée, bouillante

1¾ dl de lait
100 g de beurre
un peu de noix de muscade
½ c. c. de sel
un peu de poivre

Portion (¼): 389 kcal, lip 25 g, glu 33 g, pro 6 g

Conseils de notre rédacteur Patrick Legenstein

Vraiment génial! Avec notre nouveau presse-purée «Éclair», même plus besoin de peler vos pommes de terre.

Choisissez uniquement des variétés à chair farineuse reconnaissables à leur emballage bleu.

Incorporez du beurre froid à votre purée pour la rendre encore plus onctueuse et lui donner un bon goût de beurre.

Une purée de pommes de terre peut très bien se préparer à l'avance. Mettez-la dans un plat à gratin et couvrez-la bien d'une feuille d'alu. Elle saura ainsi patienter env. 1 heure au four à env. 100° C.

Saviez-vous que la saison a une influence sur la purée? En été, les pommes de terre ont une très faible teneur en amidon, si bien que la purée a tendance à être collante. On peut donc dire que la saison de la purée bat son plein de l'automne au printemps.



1 Couper les pommes de terre en morceaux sans les peler. Faire cuire env. 20 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Jeter l'eau.



2 Dessécher les pommes de terre en agitant la casserole sur la plaque éteinte.



3 Les passer par portions au presse-purée «Éclair».



4 Bien faire chauffer le lait et l'ajouter peu à peu en remuant. Couper le beurre en morceaux, l'incorporer à la purée jusqu'à obtention de la consistance voulue. Incorporer la noix de muscade, saler, poivrer.

SUGGESTION KIDS

Purée et son petit lac

Les enfants adorent la purée de pommes de terre avec un petit lac de sauce au milieu. Vous pouvez utiliser la sauce de la page 2 et lui incorporer un peu de crème.





L'accord du vin

Cornalin Terrasses du Rhône Bibacchus Valais AOC

Origine: Valais

Cépage: cornalin

Caractère: ce vin valaisan séduit par son bouquet au fruité intense évoquant la groseille rouge et la framboise. Fin en bouche, agréable, élégant et équilibré, avec de bons tannins et une finale persistante.

Points de vente: grands supermarchés Coop et sur mondovino.ch

Paupiettes

🕒 30 min + 1½ h de cuisson 🍴 minceur

1 carotte	Peler la carotte et la tailler dans la longueur en 16 bâtonnets, épépiner le poivron et le tailler en 16 bâtonnets.
1 poivron rouge	
8 escalopes de bœuf minces (d'env. 80 g, p. ex. tranche carrée)	Aplatir un peu les escalopes et les badigeonner de moutarde. Poser sur chacune une tranche de mortadelle, 2 bâtonnets de carotte et 2 bâtonnets de poivron. Enrouler les escalopes, maintenir avec des cure-dents.
2 c. s. de moutarde à l'ancienne	
8 tranches de mortadelle 8 cure-dents	
1 oignon	Peler l'oignon, couper en lanières. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte. Passer les paupiettes dans la farine, secouer pour faire tomber l'excédent, faire revenir par portions sur toutes les faces env. 3 min, retirer, saler, poivrer. Éponger le fond de la cocotte, rajouter évent. un peu d'huile.
huile pour la cuisson	
2 c. s. de farine	
1 c. c. de sel	
un peu de poivre	
1 c. s. de concentré de tomate	Faire revenir l'oignon env. 2 min avec le concentré de tomate. Mouiller avec le vin et le vinaigre balsamique, faire réduire de moitié. Verser le bouillon, porter à ébullition, baisser le feu. Remettre les paupiettes, laisser mijoter env. 1½ h à couvert sur feu doux.
2 dl de vin rouge (p. ex. barolo)	
½ dl de vinaigre balsamique	
3½ dl de bouillon de bœuf	

Portion (¼): 386 kcal, lip 15 g, glu 12 g, pro 44 g