



Purées Colcannon



50 min 20 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

0

REPOS

434

CALORIES

Étape 1

Cuisson des pommes de terre

- 1 Laver et éplucher les pommes de terre en retirant les éventuelles tâches.
- 2 Couper les pommes de terre en deux ou en quatre suivant leur taille à l'aide d'un couteau de chef. Tous les morceaux doivent être de la même taille pour avoir la même cuisson.
- 3 Mettre les pommes de terre dans une cocotte et verser de l'eau à niveau.
- 4 Porter l'eau des pommes de terre à ébullition et saler.
- 5 Baisser le feu et faire cuire les pommes de terre pendant environ 20 à 30 min. Planter une fourchette dans une pomme de terre, si elle retombe dans l'eau, elles sont cuites à cœur. Laisser cuire quelques minutes supplémentaires si elle résiste.
- 6 Faire chauffer la crème allégée et le beurre dans une petite casserole sur feu doux pendant la cuisson des pommes de terre. Réserver.

Étape 2

Préparation des légumes

Retirer les extrémités et les feuilles vertes du poireau

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les pommes de terre

450 g **Pomme(s) de terre**
1 **Eau**
1 **Gros sel**
100 g **Crème allégée**
90 g **Beurre doux**

Ingrédients pour les légumes

1 **Chou(x) frisé(s)**
1 **Poireau**
4 **Cébette thaï**
15 ml **Huile d'olive**
15 g **Beurre doux**
1 **Gros sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour le dressage

15 g **Beurre doux**

- 1 Retirer les extrémités et les feuilles vertes du poireau.
Les jeter.
- 2 Trancher le poireau en deux dans le sens de la hauteur.
Le laver à l'eau froide, en faisant attention de bien rincer entre les feuilles.
- 3 Découper le poireau en tranches d'environ 1 cm à l'aide d'un couteau de chef.
- 4 Couper la racine du chou vert. La jeter et couper le chou en quartiers.
- 5 Détailler le chou en morceaux d'environ 1 cm à l'aide d'un couteau de chef.
- 6 Découper les extrémités et les feuilles vertes des cébettes.
- 7 Détailler les cébettes en tranches d'environ 5 mm à l'aide d'un couteau de chef.

Étape 3

Cuisson des légumes

- 1 Faire chauffer de l'huile d'olive et du beurre dans une poêle anti-adhésive sur feu moyen-doux.
- 2 Ajouter les poireaux, le chou et les cébettes.
- 3 Faire sauter les légumes sur feu doux jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres mais sans colorer, pendant environ 10 à 15 min.
- 4 Saler, poivrer.
- 5 Retirer du feu une fois cuits et réserver.

Étape 4

Préparation de l'écrasé

- 1 Égoutter les pommes de terre à l'aide d'une passoire quand elles sont cuites.
- 2 Écraser les pommes de terre à l'aide d'un presse-purée.
- 3 Ajouter la préparation à la crème en plusieurs fois, en mélangeant à l'aide d'une maryse pour l'incorporer à l'écrasé.
- 4 Ajouter les légumes sautés.
- 5 Si les pommes de terre semblent trop sèches, ajouter de la crème. Ne pas trop mélanger pour éviter que la texture ne devienne trop ferme.
- 6 Goûter et rectifier l'assaisonnement en sel si nécessaire.

Étape 5

Dressage

- 1 Transférer les pommes de terre dans un saladier de service.
- 2 Déposer une noix de beurre sur le dessus et servir immédiatement.