Purées

Colcannon

50 min	20 min	30 min	0	434
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.