

RECETTES

Pomme de terre

LA POMME DE TERRE,
UN ALIMENT COMPLET
ET SAVOUREUX !



CHEFFE
LAURA ROD





ÊTRE DANS LA PURÉE

CHEFFE LAURA

TE PROPOSE...





Le terme est surtout une réduction de l'expression «être dans la purée», apparue au XIXe siècle, signifiant «être dans la misère».

Celui qui est dans la purée est en bien mauvaise posture et a du mal à s'en sortir : il patauge dans la soupe, est dans la panade, pédale dans la semoule, ou se retrouve au milieu d'une purée de pois, la tête dans le brouillard. L'image culinaire est déclinable à volonté !

"PURÉE !"



CE JURON GENTILLET PERMET AUX PLUS JEUNES (OU AUX PLUS POLIS) D'ENTRE NOUS D'EXPRIMER UN AGACEMENT SINCÈRE MAIS CONTENU.





500 ML PURÉE DE POMMES
DE TERRE, TEMPÉRÉE
30ML DE LAIT OU PLUS, AU
BESOIN
200 G FROMAGE SELON
TES ENVIES
1/2 GOUSSE D'AIL, HACHÉE
FINEMENT



- Dans une petite casserole à feu moyen, réchauffer doucement la purée de pommes de terre avec le lait. Ajouter plus de lait si la purée n'est pas assez crémeuse.
- Ajouter le fromage et chauffer la purée à feu moyen-doux en remuant à la cuillère de bois jusqu'à ce que le fromage soit fondu et que la purée soit très élastique (c'est-à-dire que le mélange fasse un fil lorsqu'on retire la cuillère de la purée). Ajouter l'ail. Saler et poivrer.

ALIGOT AU FROMAGE →



250G RESTES DE PURÉE DE
POMMES DE TERRE
1 ŒUF
1 CS LAIT
1 CS FÉCULE DE MAÏS
2 CS FARINE
1 BOUQUET
CIBOULETTE CISELÉE
3 CS BEURRE



1. Mélanger la purée, l'œuf, le lait, la fécule, la farine et la ciboulette.
2. Dorer dans le beurre par portions.

La galette est l'ultime geste zéro déchets. Tu peux ajouter à la masse:

- restes de légumes cuits hachés
- petits pois
- herbes un peu fanée
- fanes de légumes
- cubes de viande ou restes de poisson
- thon en boîte
- ...



GALETTE DE POMME DE TERRE



Épaissir une sauce

Grâce à l'amidon qu'elle contient, la purée de pommes de terre est idéale pour épaissir une sauce qu'on trouve trop liquide. Il ne vous en reste qu'une petite quantité? Qu'à cela ne tienne, une cuillère à soupe, c'est tout ce dont vous aurez besoin.

Dans ta mayonnaise

Pour une sauce onctueuse et plus consistante

Pour lier ta soupe

Rien de mieux pour rendre ta soupe plus veloutée

Dans ton omelette

ben ouais, c'est top et tu auras un truc fluffy !

ASTUCES

PURÉE C'EST CHOUETTE !



BEIGNETS POUR LE DESSERT

375 G FARINE

15G POUDRE À LEVER

2G BICARBONATE DE SOUDE

2G SEL

2 OEUFS

210G SUCRE

180G PURÉE DE POMMES DE TERRE TIÈDE

30G BEURRE FONDU ET TEMPÉRÉ

HUILE VÉGÉTALE POUR LA FRITURE

#TALAPATATE



- Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à lever, le bicarbonate et le sel.
- Dans un autre bol, fouetter les oeufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux.
- Ajouter la purée et le beurre. Bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Former deux disques de pâte avec les mains. Envelopper de pellicule plastique et réfrigérer 1h.
- Préchauffer l'huile dans la friteuse à 190 °C.
- Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte à 1 cm d'épaisseur. Découper les beignets à l'aide d'un emporte-pièce rond de 7,5 cm, puis découper les trous de beignets à l'aide d'un petit emporte-pièce rond de 2 cm. Laisser reposer 15 minutes à la température ambiante afin de permettre à la pâte de sécher légèrement et de former une belle croûte à la cuisson.
- Cuire 3 ou 4 beignes à la fois pendant 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les retournant à mi-cuisson. Attention aux éclaboussures. Égoutter sur du papier absorbant et laisser tiédir. Congeler à cette étape, si désiré.
- Servir tiède.
- Les beignets se conservent 2 jours dans un contenant hermétique dans un endroit frais et sec.





+ Follow



ALORS ? T'ES PRÊT*E ?
ENJOY!

