

Pomme de terre



Bienfaits pour la santé

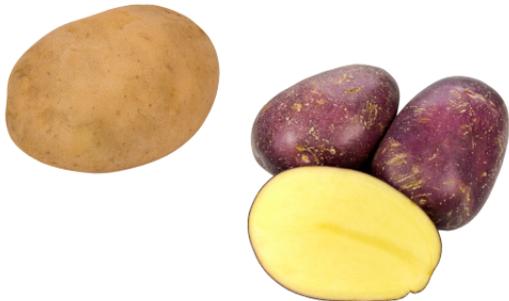
Excellente source de vitamines, minéraux et fibres, surtout si vous mangez la patate avec sa peau!

Entreposage

Conservez les pommes de terre crues dans un endroit sec et sombre. Après la cuisson, conserver au réfrigérateur.

Préparation

Bien rincer à l'eau. Peut être épluchée, mais ce n'est pas nécessaire. Hacher, garder entières et cuire au four, bouillir, rôtir, cuire à la vapeur, griller ou au micro-ondes. Ajouter aux soupes et aux ragoûts.



Pâté chinois

Ingédients:

- 3 grosses pommes de terre, épluchées et coupées en dés
- 8 c. à table de beurre (divisé en deux)
- 1 oignon, coupé
- 1-2 tasses de carottes en dés, céleri, petits pois et maïs
- 1 1/2 livres de boeuf haché
- Sel et poivre au goût et épices de votre choix



Préparation:

1. Préchauffer le four à 400°F.
2. Porter à ébullition les pommes de terre et cuire jusqu'à tendreté (environ 20 minutes)
3. Dans une grosse poêle, faire sauté l'oignon, les carottes et le céleri dans la moitié du beurre pour 6 minutes. Ajouter les petits pois et le maïs vers la fin du 6 minutes.
4. Ajouter le boeuf haché dans le poêle et cuire jusqu'à brunissement. Ajouter les épices de votre choix.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égoutter l'eau et écraser avec le restant du beurre. Ajouter du sel et poivre au goût.
6. Dans une casserole, faire une première couche avec le mélange de viande, et une deuxième couche avec les pommes de terre.
7. Mettre au four pour 30 minutes.

Portions: 4

*Recette adaptée de simplyrecipies.com