

POMME DE TERRE A LA MORUE

Préparation : 30 min

cuisson : 25 min

4 personnes :

- 600 g de morue dessalée,
- 600 g de pommes de terre
- 5 tomates mondées coupées en petits
-
- Cubes
- Huile d'olive
- Persil
- Une poignée d'olives noires dénoyautées et coupées en morceaux

1. Épluchez les pommes de terre, coupez en tranches fines et les précuire 7 mn Egouttez.
2. Dans un plat allant au four, mettre un peu d'huile d'olive la valeur de 2 cuillères à soupe, Mettre les pommes de terre, Salez peu, Poivrez , Parsemez la morue crue effilochée, recouvrir de tomates, olives, persil, poivre et un filet d'huile.
3. Remettre une autre couche de pommes de terre, quelques dés de tomates, persil sel, poivre.
4. Préchauffer le four à 180°, mettre le plat au four pendant 20 à 25 minutes.
5. Remettre un filet d'une très bonne huile d'olive avant de servir.

SALADE DE POMME DE TERRE A

L'INDIENNE

Préparation: 15 mn

Cuisson: 20 mn

4 personnes:

4 pommes de terre
15 cl de lait de coco
3 cuillère à soupe de noix de coco râpée
1 pincée de piment de Cayenne
3 feuilles de curry
1 cuillère à café de graines de moutarde
1 gros pouce de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 oignon
1 cuillère à café de garam massala
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à soupe d'huile tournesol
sel, poivre
Quelques feuilles de menthe

1. Épluchez et coupez les pommes de terre en gros cubes. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et les graines de moutarde.

2. Laissez-les crépiter puis ajoutez l'oignon émincé, puis l'ail écrasé au presse ail, ainsi que le gingembre râpé et les feuilles de curry.

3. Laissez s'échapper les saveurs puis ajoutez le reste des épices puis les pommes de terre et le lait de coco. Mélangez bien et ajoutez enfin la noix de coco râpée.

4. Laissez mijoter à couvert pendant une quinzaine de minutes. A la fin de la cuisson, la sauce doit être bien épaisse.

5. Servez la Salade de pommes de terre à l'Indienne chaude accompagnée de viande ou de poisson cuisinés aux épices.

POMME DE TERRE FARCIE A LA TEX MEX

Préparation: 15 mn

Cuisson: 1h

Ingrédients:

2 grosses pommes de terre pour cuisson au four

250 g de bœuf haché

200 g de haricots rouges en boîte égouttés

1 gousse d'ail écrasée

1 cuillère à soupe d'huile végétale

1/2 petit piment rouge frais épépiné et haché

1/2 poivron rouge épépiné et haché

1 cuillère à café de cumin en poudre

1 pincée de poivre de Cayenne

1/2 cuillère à café d'origan frais

200 g de tomates concassées en boîte

2 cuillère à soupe de concentré de tomates

1 petit oignon haché, sel et poivre noir du moulin

4 cuillère à soupe de crème acidulée avec un jus de citron, en accompagnement

1/2 cuillère à café de marjolaine fraîche

1 cuillère à soupe de coriandre fraîche hachée

1. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8).

2. Frottez les pommes de terre avec un peu d'huile puis piquez-les sur une brochette.
 3. Placez les pommes de terre sur une plaque dans le haut du four, et faites cuire 30 min avant de commencer à préparer la farce.
 4. Chauffez l'huile dans une grande casserole et ajoutez l'ail, l'oignon et le poivron. Faites cuire 4 à 5 min à feu doux.
 5. Mettez le bœuf à dorer.
 6. Incorporez le piment, le cumin, le poivre de Cayenne, les tomates concassées et le concentré, 4 cuillerées à soupe d'eau et les herbes.
 7. Portez à ébullition, puis baissez le feu, couvrez et laissez mijoter 25 min, en remuant de temps à autre.
 8. Ajoutez les haricots rouges et laissez cuire 5 min à découvert. Retirez du feu et incorporez la coriandre hachée.
 9. Assaisonnez généreusement et réservez.
 10. Coupez en deux les pommes de terre cuites au four et mettez-les dans des assiettes de service.
 11. Couronnez de la farce pimentée et d'une cuillerée de crème acidulée.
 12. Garnissez de marjolaine fraîche hachée et servez chaud accompagné de quelques feuilles de laitue.
-

POMME DE TERRE

AVANTAGES: vitamines du groupe B, vitamine A, potassium et autres minéraux, fibres.

INCONVÉNIENTS: la pomme de terre qui germe ou qui verdit peut renfermer une dangereuse toxine, la solanine.