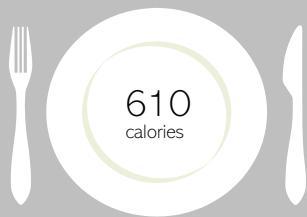




Image peut varier selon disponibilité des ingrédients du moment.

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES



ACCOMPAGNEMENT

Légumes de terre

À SE PROCURER

Huile d'olive, beurre, sel et poivre

Parmentier au porc effiloché

INGRÉDIENTS

625 grammes de porc effiloché, cuit
800 grammes de patates blanches, en morceaux
1 bouquet de persil, haché finement
300 grammes de maïs
600 grammes de carottes, en dés
100 grammes de poireaux, émincés
100 grammes de panais, hachés finement
1 pincée d'épices porc fumé

INSTRUCTIONS

Porter une casserole d'eau salée à ébullition.

Hacher finement le persil, couper les carottes et les panais en dés et les pommes de terre en morceaux.

Ajouter les pommes de terre à la casserole d'eau bouillante, cuire 15 minutes, jusqu'à tendreté. Réserver 1 tasse d'eau de cuisson, égoutter les pommes de terre et remettre dans la casserole. Ajouter 2 c. à s. de beurre, écraser le mélange en ajoutant l'eau de cuisson réservée afin d'obtenir la consistance désirée. Assaisonner avec la moitié du mélange d'épices, saler et poivrer au goût.

Mettre le four à grill et dans une poêle, chauffer un filet d'huile à feu moyen-vif, ajouter les poireaux, cuire 2 minutes, ajouter les carottes, le maïs, 2 c. à s. d'eau, le mélange d'épices restants, sel, poivre et poursuivre la cuisson 2 minutes.

À la poêle de légumes, ajouter le porc, chauffer 3 minutes et transférer dans un plat allant au four.

Recouvrir les légumes et le porc de purée de pommes de terre, mettre le plat au four et griller 4 minutes, jusqu'à ce que le parmentier soit légèrement doré.

Monter les assiettes en répartissant le parmentier et garnir avec le persil.



TEMPS

20

RÉSULTAT

4



au jour le jour

bon appétit