



L'ENTRÉE

POÊLÉE PRINTANIÈRE



★★★★☆ (72)

30 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pommes de terre

- 500 g** de petits pois frais
- 150 g** de pois mange-tout frais
- 1** chou-rave
- 750 g** de pommes de terre nouvelles
- 0.5 dl** huile de colza HOLL
- Sel et poivre
- ½** zeste de citron
- 3 brins** aneth

Pour le dressage

- 1 poignée** pousses de pois
- 50 g** fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz), râpé

PRÉPARATION

- 1** Ecosser les petits pois et préparer les pois mange-tout. Eplucher le chou-rave et le détailler en dés. Bien laver les pommes de terre et les couper dans le sens de la longueur.
- 2** Faire revenir les pommes de terre dans l'huile de colza HOLL bien chaude, saler et poivrer, puis recouvrir et faire cuire à l'étuvée à feu doux pendant 5 minutes. Remuer régulièrement.
- 3** Retirer le couvercle. Ajouter les petits pois et les pois mange-tout et poursuivre la cuisson à feu vif pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre et les légumes soient bien cuits. Hacher grossièrement l'aneth et l'ajouter au plat en même temps que le zeste de citron. Servir accompagné des pousses de pois et du fromage râpé.