



HALLOUMI ET PURÉE AUX TOPINAMBOURS ET AUX ÉPINARDS

Avec des tomates séchées



 Total : 35-40 min.

 Végé

 Facile

 Sans gluten

 À consommer dans les 3 jours

Le topinambour nous rappelle l'artichaut en raison de son goût de noisette. Ce n'est pas pour rien qu'il est surnommé « artichaut de Jérusalem ». Le topinambour se marie bien avec le fromage, le gouda au cumin par exemple, ou ici, le halloumi. Ce fromage reste ferme lors de la cuisson et se pare d'une croûte dorée.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse, poêle et presse-purée.

Recette de **halloumi et purée aux topinambours et aux épinards** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU

Épluchez les **pommes de terre** et les **topinambours**, puis taillez-les en gros morceaux de taille égale. Versez de l'eau à hauteur des **topinambours**, couvrez, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 15 à 20 minutes. Ajoutez les **pommes de terre** après 5 minutes. Ensuite, égouttez en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez sans couvercle.



4 CUIRE LE HALLOUMI

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle et faites dorer le **halloumi** à feu moyen-vif 2 à 3 minutes de chaque côté ★.

★ **CONSEIL** : Veillez à ce que le halloumi soit prêt en même temps que la purée. Car c'est juste après la cuisson qu'il est le meilleur. S'il repose trop longtemps, il devient caoutchouteux.



2 COUPER

Pendant ce temps, détachez les **feuilles de thym** des brins. Coupez les **tomates séchées** en petits morceaux. Taillez le **halloumi** en tranches de ½ cm d'épaisseur et déchirez les **épinards**.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **pommes de terre** et les **topinambours** pour en faire une purée. Ajoutez le reste du beurre et un filet d'eau de cuisson pour plus d'onctuosité. Incorporez la moutarde à la purée, puis salez et poivrez. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez les **épinards** cuits à la purée, mélangez bien et ajoutez les **épinards** crus au dernier moment ★★.

★★ **CONSEIL** : S'il reste de l'huile dans les tomates séchées, mélangez-la à la purée.



3 CUIRE AU WOK

Faites chauffer ½ cs de beurre par personne dans le wok ou la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire le **thym** et la majeure partie des **épinards** 3 à 4 minutes. Ajoutez les **tomates séchées**, poursuivez la cuisson 1 minute en remuant, puis salez et poivrez. Réservez au chaud.



6 SERVIR

Servez le plat dans les assiettes et accompagnez-le du **halloumi**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair farineuse (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Topinambour (g) *	100	200	300	400	500	600
Thym frais (g) 23 *	2½	5	7½	10	12½	15
Tomates séchées (g) *	35	60	90	120	150	180
Halloumi (g) 7 *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) 23 *	100	200	300	400	500	600

À ajouter vous-même

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4046 / 967	657 / 157
Lipides total (g)	57	9
Dont saturés (g)	27,5	4,5
Glucides (g)	73	12
Dont sucres (g)	6,8	1,1
Fibres (g)	11	2
Protéines (g)	35	6
Sel (g)	4,1	0,7

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !