



MIJOTÉ AUX ÉPINARDS, AU HACHIS ET AU PERSIL TUBÉREUX

Avec de la compote de pommes et des lardons



PERSIL TUBÉREUX

Bien que ce légume oublié ait des similitudes avec le panais, son goût se rapproche davantage du céleri-rave et du persil.



Pommes de terre à chair ferme



Persil tubéreux ✨



Pomme



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lardons ✨



Hachis de bœuf épicé à l'italienne ✨



Épinards ✨

Total : 30-35 min.

Sans gluten

Facile

Sans lactose

Consommer dans les 3 jours

Aujourd'hui nous prêtons attention au persil tubéreux qui est un légume oublié. Comme ses notes épicées et terreuses s'accordent bien avec le sucré, vous allez l'accompagner d'une compote de pommes maison express.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et petite casserole avec couvercle.

Recette de **potée aux épinards, au hachis et au persil tubéreux** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **pommes de terre** et coupez-les en quartiers. Versez de l'eau à hauteur, puis, à couvert, portez à ébullition et laissez cuire à petit bouillon 12 à 15 minutes. Égouttez.



2 COUPER LE PERSIL TUBÉREUX

Pendant ce temps, épluchez le **persil tubéreux** et coupez-le en morceaux de 1 cm. Ajoutez-les aux **pommes de terre** pendant les 10 dernières minutes de cuisson.



3 PRÉPARER LA COMPOTE

Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Dans la petite casserole, mélangez le **pomme**, le miel et 3 cs d'eau par personne. À couvert, portez à ébullition et laissez mijoter 8 à 10 minutes à feu doux. Retirez ensuite la casserole du feu. Remuez, écrasez le mélange grossièrement à la fourchette et réservez le tout jusqu'à utilisation en couvrant la casserole ★.



4 CUIRE À LA POÊLE

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Faites chauffer l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites revenir l'**oignon** et l'**ail** 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez les **lardons** et poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Ajoutez le **hachis** et faites-le cuire 3 minutes en l'émiettant.



5 MÉLANGER

Ajoutez ensuite les **pommes de terre** et le **persil tubéreux** au wok contenant le **hachis** et poursuivez la cuisson 5 minutes à feu moyen-vif. Enfin, déchirez les **épinards** au-dessus du wok, éventuellement en plusieurs fois, puis laissez réduire en remuant à feu moyen-vif. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez le **mijoté aux épinards et au hachis** sur les assiettes et accompagnez de la **compote de pommes**.

CONSEIL : Si vous préparez ce plat pour une grande tablée ou que la découpe vous prend du temps, commencez par tailler le persil tubéreux avant de faire cuire les pommes de terre pour être sûr d'être dans les temps.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre à chair ferme (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Persil tubéreux (g) *	75	125	200	250	300	350
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Lardons (g) *	25	50	75	100	125	150
Hachis de bœuf épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) (23) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3355 / 797	453 / 108
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	11,9	1,6
Glucides (g)	76	10
Dont sucres (g)	15,7	2,1
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	44	6
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : (23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous appréciez cette recette de compote de pommes express, sachez que vous pouvez préparer une compote de poires de la même façon !

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