



MIJOTÉ AUX ÉPINARDS, AU BŒUF HACHÉ ET AU PERSIL TUBÉREUX

Avec de la compote de pommes et des lardons



Pommes de terre à chair ferme



Persil tubéreux



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lardons *



Bœuf haché épicé à l'italienne *



Pomme



Épinards *

 Total : 30-35 min.

 Sans gluten

 Facile

 Sans lactose

 À consommer dans les 3 jours

Le persil tubéreux ressemble en termes d'apparence et texture beaucoup au panais, mais en termes de goût il se rapproche plutôt du céleri-rave ou bien au persil. 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 mijoté aux épinards, au bœuf haché 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-les.



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 5 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 **bœuf haché** 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 bœuf haché** sur les assiettes et accompagnez de la **compote de pommes**.

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

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
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
Bœuf haché épicé à l'italienne (g) *	100	200	300	400	500	600
Pomme (pc)	1	2	3	4	5	6
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)	3653 / 873	432 / 103
Lipides total (g)	33	4
Dont saturés (g)	11,8	1,4
Glucides (g)	94	11
Dont sucres (g)	27,6	3,3
Fibres (g)	12	1
Protéines (g)	44	5
Sel (g)	1,2	0,1

ALLERGÈNES

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

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.

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