



MIJOTÉ AUX ÉPINARDS, AU HACHIS ET AU PANAIS

Préparé avec des lardons et accompagné de compote de pommes



Pommes de terre à chair ferme



Panais



Pomme



Oignon rouge



Gousse d'ail



Lardons *



Viande hachée de porc et de bœuf aux épices italiennes *



Épinards *

 Total : 35 min.

 Sans gluten

 Facile

 Sans lactose

 Consommer dans les 3 jours

Le panais fait peut-être parti des légumes oubliés mais cette racine blanche, cousine de la carotte saura vous surprendre et s'adapter à de nombreuses recettes. Ici, sa structure fondante et son petit goût sucré se combinent parfaitement au côté salé des lardons et à l'acidulé de la pomme.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

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

Recette de **potée aux épinards, au hachis et au panais** : 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 PANAIS

Pendant ce temps, épluchez le **panais** et coupez-le en morceaux de 1 cm. Ajoutez-les aux **pommes de terre** après 5 minutes de cuisson.



3 PRÉPARER LA COMPOTE

Épluchez la **pomme**, retirez le trognon et coupez le fruit en morceaux. Dans la petite casserole, mélangez la **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 le mélange et écrasez-le grossièrement à la fourchette. Réservez la **compote** à couvert jusqu'à l'utilisation ★.



4 CUIRE À LA SAUTEUSE

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 **panais** 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-le de la **compote de pommes**.

★ **CONSEIL** : Si vous préparez ce plat pour une grande tablée, commencez par tailler le panais 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)	250	500	750	1000	1250	1500
Panais (g)	100	125	200	250	325	375
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) *	20	40	60	80	100	120
Viande hachée de porc et de bœuf aux épices italiennes (g) *	100	200	300	400	500	600
Épinards (g) *	100	200	300	400	500	600
À ajouter vous-même						
Huile d'olive (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3554 / 850	447 / 107
Lipides total (g)	35	4
Dont saturés (g)	11,5	1,5
Glucides (g)	91	11
Dont sucres (g)	31,0	3,9
Fibres (g)	15	2
Protéines (g)	35	4
Sel (g)	1,0	0,1

ALLERGÈNES

★ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Le panais et les épinards sont riches en acide folique, mieux connu sous le nom de vitamine B11, qui contribue à se sentir en forme et plein d'énergie.

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