



PLAT PRINCIPAL

POMMES DE TERRE ÉCRASÉES AU CHOU FRISÉ



★★★★★ (21)

ENV. 1 H 05 MINUTES
POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

1 kg de pommes de terre à chair ferme

80 g de beurre

2 cs de pâte miso claire*

1 gousse d'ail

¼ cc de flocons de piment

un peu de sel et poivre

250 g de chou frisé

1 cs d'huile de colza

50 g de noix

pour le dressage

½ botte de persil plat, haché grossièrement

PRÉPARATION

- 1 Faire cuire les pommes de terre avec la peau pendant env. 20 à 30 minutes (selon leur taille) dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 2 Égoutter les pommes de terre et laisser la vapeur se dissiper pendant env. 5 minutes.
- 3 Disposer les pommes de terre sur deux plaques recouvertes de papier cuisson et les aplatir avec un verre. Préchauffer le four à 200 °C à chaleur tournante.
- 4 Faire fondre le beurre avec le miso et l'ail. Répartir le beurre aromatisé sur les pommes de terre. Assaisonner de flocons de piment, saler et poivrer. Cuire dans le four préchauffé pendant env. 30 minutes.
- 5 Pendant ce temps, préparer le chou frisé, le couper en morceaux grossiers et ôter les tiges dures. Dans un saladier, mélanger avec l'huile. Casser grossièrement les noix. Disposer sur la plaque avec le chou frisé et les pommes de terre. Faire dorer encore 8 à 10 minutes au four.
- 6 Dresser le tout sur un plat et garnir de persil.

ASTUCE

La pâte miso* se trouve dans le commerce.