



Le Stoemp chou kale – épinards – moutarde rouge

Pourquoi il faut la tenter ? ça permet d'utiliser des légumes dont on ne sait pas toujours quoi faire. C'est un plat méga réconfortant et vous pouvez l'associer avec n'importe quelle viande ou poisson.

Ingrédients

Pommes de terre à chair farineuse

Epinards

Chou kale

Par rapport aux quantités vous pouvez viser 125g de pommes de terre par personne, et 125g de légumes principaux. Mais la dernière fois que je l'ai fait je n'avais plus assez de pommes de terre, j'ai mis plus de légumes et ça va très bien aussi...

Moutarde rouge selon votre goût

Curcuma, Paprika, Sel, poivre selon votre goût

Préparation

- Epluchez les pommes de terre, coupez-les grossièrement en morceaux de taille plus ou moins égale.
- Cuisez les dans une casserole d'eau froide (+/- 20 minutes à partir de l'ébullition de l'eau, à voir en fonction de la grosseur des morceaux).
- Après avoir bien lavé les légumes, équeutez les épinards, enlevez les grosses tiges du chou kale, et coupez le tout en petites lanières.
- Cuisez les deux légumes ensemble, à l'anglaise : dans une casserole d'eau bouillante salée (10g/litre), plongez les légumes pendant quelques minutes. Attention les légumes verts se cuisent à découvert, sans couvercle, sinon leur couleur ternit.
- Égouttez les pommes de terre et les légumes, mettez les dans un plat. Et écrasez le tout à la fourchette.
- Laver la moutarde rouge et la couper en petits morceaux, l'ajouter à la préparation selon votre goût.
- Assaisonner à votre goût également. J'aime bien mettre du paprika et du curcuma (qui a un goût d'agrumes), vous pouvez aussi mettre du piment si vous aimez le piquant,...