

STOEMP DE SCAROLE



30'

PRÉPARATION

40'

CUISSON

NIVEAU
FACILE



INGRÉDIENTS

- CHICORÉE SCAROLE
- 1KG DE POMMES DE TERRE
- SEL
- POIVRE
- 1 À 2 GOUSSES D'AIL
- BEURRE

- ON PEUT UTILISER LE CŒUR (PLUS TENDRE) DE LA SCAROLE EN SALADE. POUR ATTÉNUER LE GOÛT AMER DE CETTE SALADE ON PEUT Y AJOUTER UNE VINAIGRETTE AVEC UN PEU DE MIEL LIQUIDE OU DU SUCRE !
- **CÔTÉ NUTRITION** : LA SCAROLE EST TRÈS RICHE EN VITAMINE B9, VITAMINE RESPONSABLE DU RENOUVELLEMENT CELLULAIRE DE NOS TISSUS !
- **CÔTÉ JARDIN** : LA CHICORÉE SE SÈME EN ÉTÉ ET ELLE EST RÉCOLTÉE 3 MOIS ENVIRONS APRÈS ! C'EST UNE SALADE RÉSISTANTE AU FROID ET ON PEUT LA CULTIVER TOUTE L'ANNÉE !

- 1 Faire fondre le beurre dans une casserole et faire revenir l'ail émincé. Coupez la scarole en morceaux et la laver.
- 2 Ajoutez la scarole à l'ail et mettez le mélange à cuire sur feu doux et à couvert.
- 3 Faire cuire les pommes de terre coupées en morceaux dans de l'eau salée. Une fois cuit, les égoutter. (Attention ! Veillez à garder de l'eau de cuisson)
- 4 Mélangez la scarole avec les pommes de terre et les écraser.
- 5 Assaisonnez de poivre et de sel (et de la noix de muscade si vous en avez). Vous pouvez aussi ajouter du beurre et du lait !
- 6 Suivant la consistance voulue vous pouvez ajouter une cuillère d'eau de cuisson