

Pommes de terre sautées à l'ail

plaisir du dimanche

Ingrédients pour 1 personne

- 2-3 pommes de terre moyennes soit environ 200 à 250g/personne
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile
- ½ cuillère à café de persil et de romarin
- 1 pincée de curry et de curcuma

Préparation 10 minutes / Cuisson 20 minutes

- Éplucher les pommes de terre, sauf si elles sont bio, les laver et les essuyer ne plus les passer sous l'eau
- Les couper en carrées d'environ 1 cm sur 1 cm
- Éplucher les gousses d'ail, les couper en deux dans le sens de la longueur, ôter le germe au centre et les couper en 4
- Dans une poêle verser une cuillère à soupe d'huile et laisser chauffer à feu vif 1-2 minutes
- Mettre l'ail et les épices (sauf le persil) dans la poêle, laisser chauffer 1-2 minutes tout en remuant
- Ajouter les patates, remuer pour bien les enrober avec les épices et l'huile, laisser cuire sur feu vif 5 – 10 min en remuant de temps en temps
- Couvrir, et laisser cuire à feu moyen environ 20 minutes, tout en remuant de temps en temps
- Les pommes de terre doivent être fondantes en fin de cuisson
- Servir aussitôt en parsemant de persil

Accompagnement

- Cet accompagnement s'associe parfaitement à une viande, un poisson grillé ou pour un plateau télé

Diétôdélites