

Poêlée de butternut et pomme de terre

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 personne

- 1 petite butternut
- 1 pomme de terre moyenne
- ½ échalote
- Thym, persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préparation 20 minutes / Cuisson 25 minutes

- Mettre à chauffer une casserole remplie d'eau
- Éplucher et laver la butternut et la pomme de terre
- Couper les en morceaux d'environ 1 cm pour les pommes de terre et 2 cm pour les butternuts
La butternut cuit plus vite, pour avoir une cuisson homogène on les coupes légèrement plus gros
- Mettre les morceaux de butternuts et de pommes de terre dans la casserole, il n'est pas nécessaire d'attendre que l'eau bout
- Couvrir et laisser cuire à feu moyen environ 15 minutes. Surveiller bien l'eau peut parfois déborder avec le couvercle.
- La cuisson est finie lorsque la pointe du couteau rentre facilement dans les morceaux
- Lorsque la cuisson est finie, égoutter
- Éplucher et couper en petits morceaux l'échalote
- Dans une grande poêle mettre l'huile et faire chauffer 30 secondes à feu vif
- Mettre à feu moyen
- Ajouter le thym et l'échalote, laisser cuire environ 30 secondes tout en remuant
- Ajouter les morceaux de butternuts et de pommes de terre
- Le but est de dorer les légumes, la cuisson dure environ 5 à 10 minutes remuer de temps en temps pendant celle-ci
- Ajouter le persil
- Servir

Accompagnement

- Si vous avez trop de morceaux de butternut vous pouvez cuire les pommes de terre et la butternut séparément. Avec le reste vous pourrez préparer un potage de butternut.
- Vous pouvez accompagner cette poêlée d'une escalope ou d'un poisson grillé.

Diétôdélices