

Les pommes de terre farcies aux petits légumes



Pour manger « santé » et pour ne pas se lasser, il faut savoir changer. Toujours créer des formes, des goûts et des plats différents. L'autre jour j'avais envie de pommes de terre et pour ne pas trop culpabiliser j'ai décidé d'y ajouter quelques petits légumes. J'aurais pu y mettre de la crème fraîche, des lardons etc mais non, je me suis contentée des petits légumes et sachez que c'était très bon! Voici donc ma recette, créée de toute pièce par mes soins!

Ingrédients

2 grosses pommes de terre
1 petite courgette
1 petite carotte
1 oignon
½ poivron rouge
Un peu de gruyère
Un peu d'huile d'olive
Sel, poivre et herbes de votre choix

Préparation

Dans un premier temps, préchauffer votre four à 200°
Laver bien vos pommes de terre (PDT), piquez-les à la fourchette et faites les cuire au four pendant 45 minutes dans du papier aluminium.
Pendant la cuisson de vos PDT, couper vos légumes en brunoise (c'est-à-dire en petits cubes).
Une fois coupés, faites les revenir pendant 15/20 minutes dans une poêle légèrement huilée.
Quand vos PDT sont cuites, laissez-les refroidir un temps puis coupez-les en deux dans le sens de la longueur.
Videz-les délicatement. Faites attention à ne pas déchirer la peau.
Mélangez la chair de vos PDT avec vos légumes cuits. Assaisonnez au goût.
A l'aide d'une cuillère, remplissez vos « peaux de PDT » avec vos légumes et placez-les dans un plat allant au four.
Saupoudrez de gruyère râpé et enfournez jusqu'à ce que le gruyère soit bien fondu!
Dégustez chaud avec une viande ou un poisson!



Karelle Vignon
De ma cuisine à la vôtre – Bon Appétit!

www.lesgourmandisesdekarelle.com
<https://www.facebook.com/lesgourmandisesdekarelle>