

les recettes d'Alice

Parmentier de tourteaux



4 personnes



Traditionnel



Plat annuel



Economique



20 minutes



30 minutes



facile

Ingrédients

400 gr de chairs de tourteau
1 échalote
500 gr de pommes de terre
1 c à s de persil ciselé
100 gr d'épinards

100 gr de crème épaisse
1 gousse d'ail
120 gr de beurre demi-sel
1 jaune d'oeuf

Matériel nécessaire

1 presse purée 4 cercles pâtisseries

Préparation et réalisation

- 1- Eplucher et couper les pommes de terre, les rincer et les cuire 25 min dans l'eau bouillante salée.
- 2- Equeuter les épinards et les laver, les hacher et les faire revenir dans une poêle avec 20 gr de beurre et l'ail écrasé.
- 3- Ecraser les pommes de terre et ajouter 100 gr de beurre, l'échalote émincée, le persil, assaisonner.
- 4- déposer 4 cercles de 10 cm sur une feuille de cuisson et garnir d'une couche de purée, d'épinard, de crabe. Lisser le dessus.
- 5- Mélanger le jaune d'oeuf avec la crème, assaisonner et verser sur les parmentiers. Dorer 5 min sous le gril de four.

Conseils et astuces

Avant le montage tous les ingrédients doivent être chaud. Sinon il faut chauffer les parmentiers 15 min au four à 210°.

Alice Délice

