



Les plats principaux

Pommes de terre farcies de boulettes de haché de poulet et légumes frais

Pour 4 personnes.

Ingrédients

4 pommes de terre (grosueur moyenne)
500 grammes de haché de poulet
2 cuillères à soupe de persil (plat)
100 grammes de fromage (râpé)
800 grammes d' épinards
2 jeunes oignons
1 oignon rouge
3 carottes
huile d'olive
poivre
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Enveloppez chaque pomme de terre dans une feuille d'aluminium et cuisez-les durant 45 minutes au four.

Faites de petites boulettes de haché (environ 2 boulettes par demi-pomme de terre) puis salez et poivrez. Rôtissez les boulettes de poulet dans une poêle pour qu'elles aient une petite croûte. Déposez-les sur une assiette et réservez.

Râpez deux carottes et coupez-les en rondelles. Lavez maintenant l'épinard, ajoutez un peu d'huile dans une casserole et étuvez les carottes en même temps que l'épinard. Salez et poivrez bien. Laissez égoutter un peu l'épinard cuit et les carottes.

Farcissez les pommes de terre avec l'épinard, les carottes et le haché. Enlevez l'épluchure de la carotte restante, râpez-la finement et recouvrez les pommes de terre farcies avec la carotte râpée et le fromage. Enfouissez encore les pommes de terre dans le four à 200°C durant trois minutes jusqu'à ce que le fromage prenne une jolie couleur dorée. Coupez finement les jeunes oignons et l'oignon rouge.

Avant de servir garnissez les pommes de terre farcies avec l'oignon rouge et les jeunes oignons. Pour une belle touche finale vous pouvez encore ajouter un peu de persil plat.

Ustensiles de cuisine

Four



Recommandé par

