



Purée de chicorée et boulettes de viande

Avec des tomates séchées et du fromage vieux



SCAROLE

Le stampot, ou stoemp, est une purée de pommes de terre et de un ou plusieurs autres légumes. La version à la scarole est très populaire ! Cette salade peut être incorporée crue ou cuite.



Pommes de terre Agria



Boulettes épicées à l'italienne *



Fromage vieux en dés *



Oignon rouge



Tomates séchées *



Chicorée frisée découpée *



Total : 20-25 min.



Sans gluten



Facile



À manger dans les 3 jours

Même si son nom diffère selon le pays (les Néerlandais l'appellent stampot et les belges stoemp), ce plat traditionnel est toujours préparé avec amour. Cette version revisitée comporte des tomates séchées qui ensoleillent joliment l'assiette. Nos bouchers ont assaisonné le haché de bœuf avec des épices italiennes et façonné les boulettes pour vous faciliter la tâche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, poêle avec couvercle, wok ou sauteuse et presse-purée.

Recette de **purée de chicorée et boulettes de viande** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. Lavez ou épluchez les **pommes de terre**, découpez-les en gros morceaux et faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert. Égouttez et réservez sans couvercle.



2 COUPER

Incorporez quelques **dés de fromage** au centre de chaque boulette, puis refermez bien. Pensez bien à conserver des dés de fromage pour la purée. Taillez l'**oignon rouge** en demi-rondelles et détaillez les **tomates séchées**.



3 CUIRE LES BOULETTES

Chauffez la moitié du beurre dans la poêle et faites-y dorer les **boulettes** sur tous les côtés 3 à 4 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez l'**oignon rouge** et le vinaigre balsamique noir, puis remuez 1 minute. Baissez le feu, couvrez la poêle et poursuivez la cuisson 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites.



4 CUIRE LA CHICORÉE

Pendant ce temps, chauffez l'huile d'olive, à feu moyen, dans le wok ou la sauteuse et faites-y cuire la majeure partie de la **chicorée** 5 minutes à feu moyen ★.



5 ASSAISONNER

Écrasez grossièrement les **pommes de terre** au presse-purée. Pour plus d'onctuosité, ajoutez le restant du beurre et un filet de lait ou de l'eau de cuisson. Incorporez la **chicorée** cuite et crue à la purée, puis ajoutez le **fromage vieux** et les **tomates séchées**. Salez et poivrez.



6 SERVIR

Servez la **purée de chicorée** sur les assiettes et garnissez avec l'**oignon rouge** et les **boulettes**. Arrosez-les du jus de viande de la poêle.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Agria (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates séchées (g) *	35	60	90	120	150	180
Boulettes épicées à l'italienne (pc) *	3	6	9	12	15	18
Chicorée frisée découpée (g) 23) *	150	300	450	600	750	900
Fromage vieux en dés (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
* À ajouter vous-même						
Beurre* (cs)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Vinaigre balsamique noir* (cs)	1	2	3	4	5	6
Lait* (filet)	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	4079 / 975	570 / 136
Lipides total (g)	52	7
Dont saturés (g)	23,4	3,3
Glucides (g)	73	10
Dont sucres (g)	14,2	2,0
Fibres (g)	10	1
Protéines (g)	49	7
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★ **CONSEIL** : Si vous préférez éviter la chicorée crue, faites-la cuire entièrement.

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !