



COLCANNON

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

520G DE CHOU VERT
20G DE BEURRE ½ SEL
1 OIGNON JAUNE
60G DE BEURRE DOUX
40ML DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
PERSIL
SEL ET POIVRE

POUR L'ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE

1KG DE POMMES DE TERRE
200ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
30G DE BEURRE DOUX
SEL

PRÉPARATION

- Laver les pommes de terre et les égoutter. (Conserver un peu d'eau de cuisson)
- Faire chauffer le lait avec le beurre.
- Écraser les pommes de terre au batteur à l'aide de la feuille.
- Au fur et à mesure, ajouter le lait et le beurre à cette purée.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin (sel, poivre).
- Ajouter le beurre et la crème.
- Émincer le chou et les oignons préalablement épluchés.
- Étuver les oignons puis le chou au beurre.
- Mélanger l'ensemble à l'écrasé de pommes de terre.
- Ajouter de la crème et vérifier l'assaisonnement.
- L'ensemble doit être souple : ajouter un peu d'eau de cuisson des pommes de terre si besoin).
- Émincer grossièrement le persil.
- Faire fondre le beurre demi-sel.
- Mettre un peu colcannon dans une assiette.
- Creuser un puits peu profond et y verser un peu de beurre et ajouter le persil haché.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 472g - 464 Kcal :
Glucides : 43,7g dont Sucres : 7,1g,
Lipides : 27,4g dont AG Saturés : 18,1g,
Protéines : 10,7g, Sel : 1,5g, Fibres : 8,5g,
Calcium : 60mg, Fer : 0,2mg



ALLERGÈNES : LAIT