

Floûtes façon Fourchette verte

À LA CARTE

Menu terroir

Floûtes façon Fourchette verte

Recette proposée
par Fourchette verte Jura



Ingrédients

Pour 4 adultes

700 g de pommes de terre (Bintje)
1 pincée de sel
1 cs de farine
2 cs d'huile de colza HOLL
ou de tournesol HO
2 oignons moyens et/ou 2 gousses
d'ail
2 à 3 cs de lait

Recette de Philippe Salgat, responsable de cuisine au Centre Rencontres et labellisé Fourchette verte.

Plus d'informations sur www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/
Privilégiez les produits régionaux labellisés : www.terroir-juraregion.ch

Préparation

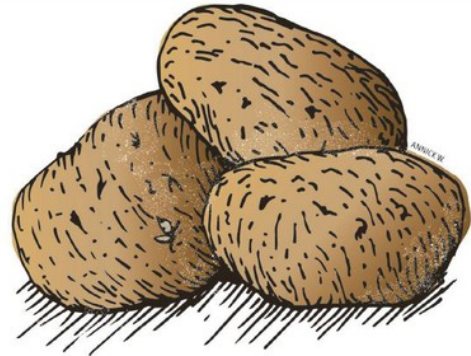


1. Cuire les pommes de terre à l'eau salée, comme pour préparer une purée, égoutter et passer au passe-vite.
2. Ajouter la farine à chaud, bien mélanger et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
3. À l'aide de 2 cuillères à soupe former des quenelles et les déposer côte à côte sur un plat à gratin préalablement graissé avec 1 cs d'huile.
4. Émincer oignons et/ou l'ail et colorer dans une poêle avec 1 cs d'huile. Déposer les oignons et/ou l'ail grillé-s sur les floûtes et verser le lait par-dessus.
5. Gratiner au four 8 minutes à 180° et servir chaud.

Les floûtes sont excellentes avec un rôti ou une viande en sauce et une poêlée de légumes et/ou une salade.

Astuce de Monsieur Salgat :

Les floûtes se cuisinent plutôt en hiver, les pommes de terre idéales pour cette recette étant issues des récoltes tardives (pommes de terre de garde farineuses). Par exemple, la Désirée rouge, farineuse comme la Bintje, convient également très bien. A noter qu'à l'époque, en période de disette, les floûtes (natures) se consommaient avec des pommes cuites ou en compote.



Le saviez-vous ?

Les pommes de terre se conservent idéalement au frais et dans l'obscurité (pas au réfrigérateur) afin d'éviter la production de solanine, accrue par la lumière. La solanine est toxique et réside dans les parties vertes et les yeux des pommes de terre, qu'il faut enlever en préparant les pommes de terre. (Société Suisse de Nutrition)