

Recette



Kumpier (patates douces farcies rôties)

Kumpier : la patate bonne à tout faire

28 Min.

Temps de préparation



95 Min.

Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

PATATES DOUCES

4 patates douces d'env. 130 g chacune

2 cs d'huile de colza

2 cc de sel

FARCE

2 cs d'huile de colza

2 oignons, finement hachés **De saison**

350 g de chou rouge, coupé finement **De saison**

2 poivrons rouges, en petits cubes **De saison**

1 cc de poudre de cumin

sel, poivre

0.5 dl de jus de pomme

SAUCE

200 g de crème fraîche

2 cc de harissa

1 cc de vinaigre de vin blanc

1 pincée de sel

50 g de Gruyère AOP, râpé grossièrement

10 tiges de persil plat, effeuillées, hachées grossièrement **De saison**

CE QUI EST AUSSI NÉCESSAIRE :

Papier sulfurisé pour la plaque

Voici comment faire

1 de 5

Piquer les **PATATES DOUCES** env. 4 fois avec une fourchette, les enduire d'huile, saler et les poser sur la plaque de cuisson préparée.

2 de 5

CUISSON

Faire cuire pendant env. 45 min. dans le four préchauffé à 220 °C (chaleur tournante).

3 de 5

FARCE

Faire chauffer l'huile dans une poêle. Faire revenir les oignons pendant 2 min., ajouter le chou et le poivron et faire revenir pendant env. 8 min. Assaisonner et déglacer avec le jus de pomme. Couvrir et faire mijoter pendant env. 20 min.

4 de 5

SAUCE

Mélanger la crème fraîche avec tous les ingrédients jusqu'au et avec le sel.

5 de 5

FINALISER

Entailler les patates douces à une profondeur d'env. 3 cm dans le sens de la longueur et les écarter légèrement. Incorporer le fromage dans la farce et répartir celle-ci dans les patates douces. Verser la sauce dessus et garnir avec le persil.

Servir avec une salade mêlée composée de jeunes épinards, de mâche et d'œufs.