

- LES POMMES DE TERRE -

À POÊLER !

Éveillez vos papilles avec la pomme de terre, l'ingrédient phare qui réinvente vos repas d'été. Plongez dans un tourbillon de saveurs avec nos recettes ensoleillées où la pomme de terre prend un teint halé. De salades légères à des plats créatifs ou sous forme de tapas pour accompagner une boisson rafraîchissante : la pomme de terre est une alliée incontournable pour agrémenter vos moments gourmands.



Salade fraîcheur de pommes de terre au thon teriyaki

TEMPS DE PRÉPARATION TOTAL : 60 min

Ingrédients • 4 personnes

- 500 g de pommes de terre grenailles
- 350 g de filet de thon
- 1 blanc d'œuf
- 80 g de graines de sésame
- 10 cl de sauce teriyaki
- 1 oignon rouge
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 cas. de vinaigre de cidre
- 1 cac. de moutarde au miel ou nature
- 4 brins d'aneth
- Sel, poivre du moulin

Préparation de la recette

Laver les pommes de terre et plonger les dans une casserole d'eau froide salée sans les éplucher. Porter à ébullition et faire cuire 15 à 20 min.

Couper le thon en longs morceaux de 4 cm de diamètre, l'assaisonner, le rouler dans le blanc d'œuf puis dans les graines de sésame. Faire saisir 2 min de chaque côté dans une poêle sur feu moyen avec de l'huile.

Verser la sauce teriyaki dessus, enrober bien les morceaux de thon dedans puis laisser reposer sur une assiette.

Nettoyer et couper les poivrons en fines lanières, éplucher et émincer l'oignon. En parallèle, découper les pommes de terre tiédies en deux.

Mélanger la moutarde dans un bol avec 2 cuillères à soupe d'eau chaude. Ajouter le vinaigre, l'aneth hachée, du poivre et du sel puis verser le reste de l'huile d'olive en fouettant.

Mélanger les pommes de terre dans un saladier avec les poivrons, l'oignon et la sauce et répartir dans des assiettes. Couper le thon en tranches de 5 mm, les déposer sur la salade et déguster.



Le saviez-vous

Les pommes de terre primeurs sont commercialisées d'avril à mi-août selon les régions.

C'est encore la saison ! Mais après, vous pouvez utiliser des pommes de terre pour cuisson vapeur ou rissolées. Elles ont une tenue idéale à la cuisson pour les recettes fraîches de printemps.

Retrouvez plus de recettes sur : lespommesdeterre.com

+ D'IDÉES DE RECETTES POUR CET ÉTÉ !



Brochettes de pommes de terre primeurs lardées aux prunes

Glace pomme de terre au piment d'Espelette

Pan bagnat aux pommes de terre



Brochettes de pommes de terre primeurs hawaïennes

