

- LES POMMES DE TERRE -

# Follement bonnes

Avec l'arrivée du printemps, les envies se tournent vers la fraîcheur et l'équilibre avec un peu plus de légèreté dans l'assiette. C'est aussi le moment d'explorer le répertoire de recettes printanières mettant en vedette les pommes de terre.



Crédits photos :  
CNIPT\_Amélia Roche

## Pommes de terre primeurs rissolées, graines de courge grillées et coriandre

TEMPS DE PRÉPARATION TOTAL : 25 min

**Ingrédients** • 4 personnes

- 1 kg de pommes de terre de primeur
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 g de graines de courge grillées
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Fleur de sel, poivre

### Préparation de la recette

Coupez les pommes de terre en quartiers. Lavez et séchez-les. Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive et déposez les quartiers de pommes de terre. Remuez en enrobant les pommes de terre d'huile à l'aide d'une cuillère en bois. Assaisonnez selon votre goût. Faites cuire à feu fort pendant 4 à 5 min en remuant de temps en temps. Poursuivez la cuisson à feu doux, à couvert pendant 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres et bien dorées. Saupoudrez de graines de courge grillées et mélangez bien. Parsemez de coriandre fraîche juste avant de servir.

Retrouvez plus de recettes sur :

[lespommesdeterre.com](http://lespommesdeterre.com)

### Le saviez-vous

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

Plus d'idées  
de recettes pour  
le printemps...

Salade de pommes  
de terre, avocats,  
cœurs d'artichaut,  
radis et ananas



Samoussas de pomme  
de terre, pomme,  
camembert et sauge



Pommes de terre frappées  
aux saveurs italiennes



Churros de  
pommes de  
terre, menthe  
et chorizo

