

**BONJOUR****ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE**

Ces pommes de terre faciles sont tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur

PRÉP: 15 MIN | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 529**



Bœuf,
en cubes



Persil



Ail



Origan



Oignon rouge,
en cubes



Mélange
d'épices grec au
citron et poivre



Poivron orange



Fromage feta,
émietté



Mini pommes
de terre rouges



Brochettes
en bois

SORTEZ

- Papier d'aluminium
- Essuie-tout
- Presse-purée
- Assiette creuse
- Plaques à cuisson (2)
- Cuillères à mesurer
- Bol moyen
- Sel et poivre
- Casserole moyenne
- Huile d'olive ou de canola
- Presse-ail

INGRÉDIENTS

2 pers | 4 pers

- Bœuf, en cubes 340 g | 680 g
- Ail 10 g | 20 g
- Oignon rouge, en cubes 56 g | 113 g
- Poivron orange 190 g | 380 g
- Mini pommes de terre rouges 340 g | 680 g
- Persil 10 g | 10 g
- Origan 10 g | 10 g
- Mélange d'épices grec au citron et poivre 1 c. à table | 2 c. à table
- Fromage feta, émietté 2 28 g | 56 g
- Brochettes en bois 4 | 8

ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0 Seafood/Fruit de Mer
- 1 Wheat/Blé
- 2 Milk/Lait
- 3 Egg/Oeuf
- 4 Soy/Soja
- 5 Tree Nut/Noix
- 6 Mustard/Moutarde
- 7 Peanut/Cacahuète
- 8 Sesame/Sésame
- 9 Sulphites/Sulfites
- 10 Crustacean/Crustacé
- 11 Shellfish/Fruit de Mer

*Wash and dry all produce.

**Cook to a minimum internal temp. of 63°C/145°F.



BON DÉPART

Préchauffez votre four à la fonction **griller** (pour griller les brochettes). **NOTE:** il est important de faire tremper les brochettes en bois dans l'eau chaude avant de les utiliser pour éviter qu'elles ne brûlent.



1 PRÉPARATION

Laver et sécher tous les aliments.*

Porter une casserole moyenne remplie d'eau à ébullition. Dans une assiette creuse remplie d'eau chaude, faire tremper les **brochettes en bois**. Épipiner le(s) **poivron(s)**, puis couper en cubes de 2,5 cm (1 po). Émincer ou presser l'**ail**. Hacher grossièrement **la moitié du persil** (la totalité pour 4 pers). Hacher grossièrement **2 c. à thé d'origan** (doubler pour 4 pers). Couper les **potatoes** en deux (ou en quartiers si elles sont trop grosses).



4 GRILLER L'ÉCRASÉ

Griller les **potatoes** et les **brochettes** au centre du four de 8 à 10 min. Retirer les deux plaques du four et saupoudrer le **feta** au-dessus de chaque **potato écrasée**. Retourner les brochettes.



2 FAIRE LES BROCHETTES

Ajouter les **potatoes** à l'eau **bouillante**. Cuire dans l'eau bouillante à feu élevé jusqu'à ce qu'une fourchette entre facilement dans les potatoes de terre, de 10 à 12 min. Entre-temps, sécher le **bœuf en cubes** avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, combiner le bœuf, l'**ail**, l'**origan** et **la moitié du mélange d'épices grec** et arroser d'un filet d'**huile**. **Saler**.



5 GRILLER LES BROCHETTES

Remettre les deux plaques à cuissons au centre du four et continuer à griller jusqu'à ce que les **potatoes** soient légèrement croustillantes et que le **bœuf** soit entièrement cuit, de 4 à 5 min. (**ASTUCE:** cuire chaque morceau à une température interne minimale de 63°C/145°F pour une cuisson médium-saignante.**)



3 FAIRE L'ÉCRASÉ

Alternativement, embrocher le **bœuf**, les **poivrons** et les **oignons** sur les **brochettes**. Transférer sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium. Réserver. Lorsque les **potatoes** sont tendres, égoutter puis disposer, la peau vers le haut, sur une plaque à cuisson recouverte de papier d'aluminium et **légèrement huilée**. À l'aide d'un presse-purée, écraser délicatement chaque pomme de terre. Badigeonner d'**huile**, puis saupoudrer du **reste de mélange d'épices grec**.



6 FINIR ET SERVIR

Répartir les **brochettes** et les **potatoes** dans les assiettes. Garnir les potatoes de **persil**.

UNE TENUE ÉLÉGANTE

« Habillez » vos potatoes de fromage et de vos épices préférées pour un résultat savoureux!