

Recette de la semaine : poêlée de pommes de terre et de brocolis

Ingrédients (2 portions) :

- 1 brocoli
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 100 g de feta
- tomates séchées
- 1 c. à s. de fromage frais
- pignons de pin
- herbes
- huile d'olive
- épices : Sel, poivre



Matériel :

- couteau
- planche à découper
- 2 casseroles
- 1 poêle
- éplucheur
- passoire

1



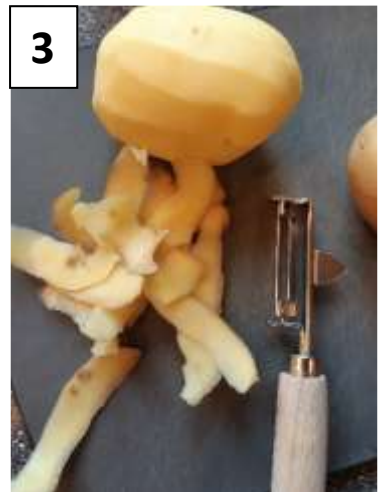
Faites rôtir brièvement les pignons de pin dans une poêle

2



Coupez le brocoli et lavez-le

3



Pelez les pommes de terre

4



Faites bouillir de l'eau dans deux casseroles

5



Coupez les pommes de terre en cubes

6



Faites bouillir les pommes de terre pendant 15 minutes. Faites bouillir le brocoli pendant 10 minutes.



7

Hachez les oignons



8

Coupez la feta en cubes



9

Coupez les tomates sèches en petit morceaux



10

Egouttez le brocoli



11

Egouttez les pommes de terre



12

Faites chauffer l'huile d'olive dans la poêle



13

Faites sauter les oignons



14

Ajoutez les pommes de terre et le brocoli



15

Poivrez et salez

16



Ajoutez 1 cuillère à café d'herbes

17



Ajoutez les tomates séchées

18



Ajoutez 1 cuillère à soupe de fromage frais. Mélangez bien.

19



Ajoutez les pignons et la feta et remuez une fois. C'est fait!

Nous souhaitons un bon appétit !

