



Vert pour choisir locale

Ingrédients en **vert** = cultivés
ou produits localement



Pomme de terre



Lait



Beurre

Pommes de terre au four / Bols de purée de pommes de terre

Par Jenny & Rosie

Portions : 4-6

1) Pommes de terre au four

Ingrédients

4-6 moyens-grands **Pommes de terre** Russet ou autres **pommes de terre** à cuire au four, frottées

Préparation

Remarque : Les petits appétits peuvent préférer une demi-pomme de terre.

1. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C).
2. Placer les pommes de terre sur une plaque à pâtisserie ou directement sur des grilles de four propres. Cuire au four de 60 à 90 minutes, jusqu'à ce que la température interne atteigne 165 °F (74 °C) et que les pommes de terre soient tendres.
3. Au moment de servir, fendre presque entièrement avec un couteau bien aiguisé. Pour ajouter du beurre ou du fromage, le faire à chaud.

2) Bols de purée de pommes de terre

Ingrédients

2 lb (900 g) **Pommes de terre**, épluchées et coupées en morceaux de 1 po
 2 c. à thé (10 ml) Sel
 2 c. à soupe (30 ml) **Beurre**
 1 tasse (250 ml) **Lait**, réchauffé au micro-ondes ou dans une petite casserole

Préparation

1. Placer les pommes de terre dans une grande casserole. Ajouter du sel et suffisamment d'eau pour couvrir. Couvrir et porter à ébullition, puis réduire le feu à moyen. Cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres, environ 20 minutes.
2. Égoutter et retourner au pot. Ajouter le beurre et le lait et écraser jusqu'à consistance lisse. Pour la purée de pommes de terre à l'ail, ajouter 4 gousses d'ail râpées pendant la purée.



Créez votre assiette !

Ajouter des légumes

Préparer une purée végétarienne que les enfants adoreront en échangeant des fleurs de navet, de carottes, de patate douce ou de chou-fleur contre certaines pommes de terre.

Idées de garnitures et d'options de menu

Mettre une variété de garnitures et / ou les côtés sur votre table pour que votre famille « choisisse sa propre aventure », à la manière d'un bar à salade.

- ★ **Beurre**
- ★ **Crème sûre**
- ★ **Fromage râpé**
- ★ **le Chili**
- ★ **Taco boeuf**
- ★ **Fèves au lard**
- ★ **Sauce**
- ★ **Fromage en grains et sauce**
- ★ **Sauce au fromage** (voir recette [Macaroni au fromage](#)) **et brocoli**
- ★ **Salsa** mélangée avec des **haricots**
- ★ **Poulet, porc ou bœuf** – coupé en lanières et cuit
- ★ **Bâtonnets de poulet croustillants** (voir [recette](#)) – coupés en morceaux
- ★ **Bacon émietté**
- ★ **Ciboulette ou oignons verts** – tranchés
- ★ **Maïs** en épi
- ★ **Brocoli** – cuit ou cru
- ★ **Salade arc-en-ciel** :
 - ★ **Carottes** – bâtonnets ou râpés
 - ★ **Poivre doux**
 - ★ **Maïs**
 - ★ **Concombre**
 - ★ **Laitue** ou autres **légumes verts**
 - ★ **Tomate** – coupée en dés
 - ★ **Chou rouge**
 - ★ **Fruit**

Remarque des auteurs

“Grâce à notre expérience de bar à salade dans les écoles, nous avons entendu de nombreux parents et volontaires qui ont essayé un mini bar ‘Créez votre assiette !’ pour le dîner à la maison et leurs enfants mangent plus de légumes que jamais et sont enthousiasmés par le dîner ! C’est juste ça vaudra peut-être la peine de nettoyer quelques bols supplémentaires ! 😊”

- Jenny & Rosie



Fromage



Haricots



Fromage en grains



Brocoli



Salsa



Crème sûre



Maïs à l'épi



Oignon vert



Carotte



Poivron



Maïs



Concombre



Laitue



Tomate



Chou rouge



Fruit