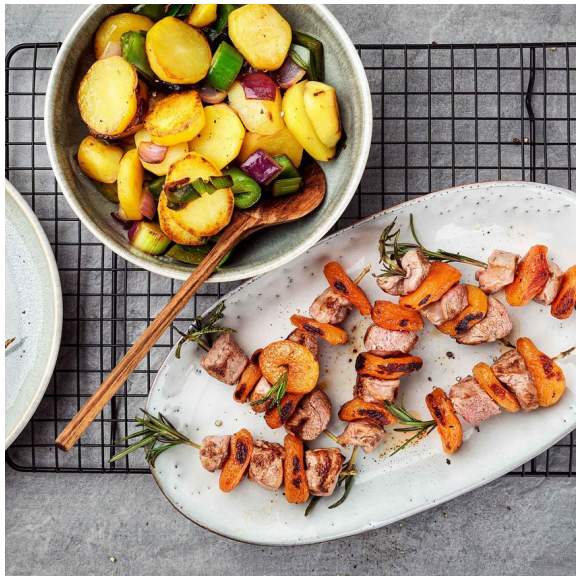




PLAT PRINCIPAL

PATATAS A LO POBRE



★★★★★ (36)

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

pour les patatas

- 800 g** de pommes de terre à chair ferme
- 1 cc** de sel
- 0.8 dl** d'huile de colza HOLL
- 1** petit poivron vert
- 1** poireau
- 2** oignons rouges
- sel & poivre

Brochettes d'agneau

- 500 g** de filet d'agneau
- 40 à 60 g** d'abricots secs
- 8** branches de romarin de 10 cm
- ½ cc** de sel
- poivre
- 1 cs** d'huile de colza HOLL
- 1** brochette en bois ou en métal

PRÉPARATION

- 1 Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles de 1 cm, les recouvrir d'eau froide et les laisser tremper pendant 20 minutes. Bien égoutter et tamponner avec du papier essuie-tout. Saupoudrer de sel. Faire chauffer fortement de l'huile dans une poêle antiadhésive. Ajouter les rondelles de pommes de terre et les faire revenir pendant 10 minutes en les retournant régulièrement jusqu'à ce qu'elles obtiennent une couleur dorée. Réduire le feu, couvrir et laisser cuire les pommes de terre pendant 10 minutes supplémentaires jusqu'à ce qu'elles commencent à ramollir.
- 2 Entretemps parer le poivron et le poireau et les couper en morceaux de 2 cm. Éplucher les oignons et les couper en cubes de 2 cm. Incorporer avec précaution le poivron, le poireau et les oignons, couvrir et laisser cuire pendant 10 minutes supplémentaires. Retourner régulièrement. Enlever le couvercle et faire revenir pendant 5 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient croustillantes. Saler et poivrer.
- 3 Couper le filet d'agneau en morceaux de la taille d'une bouchée. Compter 2 brochettes par personne. Faire un trou au milieu des morceaux de viande et des abricots avec la brochette en bois. Enfiler en alternance un morceau de viande et une moitié d'abricot sur la branche de romarin. Faire chauffer l'huile de colza dans une poêle antiadhésive et faire griller les brochettes d'agneau de tous les côtés jusqu'à ce qu'elles soient roses. Saler et poivrer.
- 4 Poser 2 brochettes d'agneau sur les assiettes préchauffées, ajouter les pommes de terre et servir.