

L'Écrasé de Pommes de Terre : Recette et Conseils

Le saviez-vous ? Légume ou féculent ?

- Botaniquement, la pomme de terre est un légume (tubercule).
- Sur le plan nutritionnel, elle est classée parmi les féculents en raison de sa richesse en glucides complexes (amidon).
- Elle constitue une excellente source d'énergie, de vitamine C et de potassium.

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 1 kg de pommes de terre à chair fondante (type Bintje ou Agria)
- 100 g de beurre demi-sel de qualité
- 10 cl de crème liquide entière
- Sel fin et poivre du moulin
- Optionnel : une pincée de noix de muscade ou quelques brins de ciboulette fraîche

Matériel nécessaire

- Une grande casserole ou un faitout
- Un économe
- Un presse-purée manuel ou une fourchette
- Une spatule en bois

Étapes de préparation

- Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en morceaux de taille égale pour une cuisson uniforme.
- Placez les morceaux dans la casserole, couvrez d'eau froide salée et portez à ébullition.
- Laissez cuire environ 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'enfonce sans résistance.
- Égouttez soigneusement les pommes de terre et remettez-les dans la casserole chaude pendant 1 minute pour évaporer l'excès d'humidité.
- Ajoutez le beurre coupé en dés et écrasez grossièrement à l'aide du presse-purée.
- Incorporez la crème liquide progressivement jusqu'à obtenir la texture souhaitée (l'écrasé doit rester rustique, avec quelques morceaux).
- Rectifiez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et la muscade, puis servez immédiatement.

Astuces du chef

- Pour plus de gourmandise, ajoutez un filet d'huile d'olive vierge extra au moment de servir.
- Ne mixez jamais les pommes de terre au robot électrique, cela rendrait la texture élastique et collante.
- Pour un écrasé plus léger, remplacez une partie de la crème par un peu de bouillon de cuisson.