DENNER

Bonnes et avantageuses de la ferme: galettes de pommes de terre avec un dip aux herbes pour seulement CHF 14.–

Cette semaine, je vous présente une autre recette bonne et avantageuse qui ne coûte que CHF 14.– pour 4 personnes. C'est le paysan Jonas qui me l'a présentée dans sa magnifique ferme du canton de Berne .

A la recherche de recettes paysannes
Au début de l'année, nous avons traversé la Suisse avec l'équipe Cookinesi. Les propriétaires de fermes IP-SUISSE nous ont présentés de délicieuses recettes paysannes. Les vidéos que nous y avons tournées sont présentées par Denner et sur Blick.ch. Au cours de ce voyage, nous avons appris à connaître beaucoup de gens sympas et de merveilleuses recettes! La paysanne Lotti nous a par exemple cuit un «Moudschärre» qui est un pain fourré au fromage. Peu de personnes connaissent encore cette ancienne recette. Les galettes de pommes de terre crues nous ont également enthousiasmé.

Le paysan Jonas était le seul homme qui nous a invité dans sa cuisine. Ses galettes de pommes de terre, à base de pommes de terre crues, sont un rêve et sont très faciles à préparer. Jonas fait ses galettes selon la recette originale de sa mère, qui cuisinait ce plat lorsqu'il était enfant. La sauce dip aux herbes est mon idée. Entre-temps, je me prépare régulièrement ce plat et le sert avec une simple salade fraîche.

La recette coûte exactement CHF 14.– avec le yogourt IP-SUISSE, des œufs bio et de la salade, y compris CHF 2.– pour les fines herbes. La farine, l'huile et les épices ne sont pas comprises.

- 2 kg de pommes de terre fermes à la cuisson (important!). Peler les pommes de terre et les râper grossièrement.
- 2 gros oignons
- 2 poignées de persil finement haché
- 6 œufs bio
- 6 cs de farine
- Un peu de muscade en poudre
- Un peu d'huile à frire (si possible high oleic)
- 4 cc de sel
- Poivre

- 1 grand yogourt nature IP-SUISSE
- 180 g de crème acidulée
- Herbes fraîches du jardin, finement hachées (par ex. persil, ciboulette, menthe…)
- Sel, poivre et paprika

- Mettre les pommes de terre râpées dans une passoire (env. 15 minutes) et préparer pendant ce temps la sauce dip.
- Ecraser ensuite les pommes de terre dans la passoire pour en sortir le jus. Moins il y a de jus, meilleure elles seront.
- Verser les pommes de terre dans un grand plat et mélanger-les avec tous les ingrédients, sauf l'huile de colza.
- Réchauffer l'huile de colza dans une poêle, former des boules avec deux cuillères à soupe et écraser-les en galettes d'un centimètre de haut au maximum dans la poêle. Dorer-les des deux côtés pendant env. 10 minutes à feu moyen. En employant plusieurs poêles, la procédure sera plus rapide.
- Réserver les galettes au four avant de les servir.

1. Mélanger le yogourt et la crème acidulée.
2. Ajouter les fines herbes.
3. Assaisonner avec du sel, du poivre et du paprika.

Durée environ 1 heure

Le goût de la sauce dip devient plus intense si on la laisse dans un plat avec couvercle au réfrigérateur. Les herbes ont ainsi le temps de déployer leur arôme.