



Pomme de terre au four et champignons sautés



+3 Points sur 3 portion(s) de légumes

Temps total: 0:45

Préparation: 0:05

Cuisson: 0:40

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



Ingrédients

Pommes de terre

1 pièce(s), grand

0

Sel iodé

1 pincée(s)

0

Champignons de Paris, frais

250 g

0+

Oignons de printemps

1 pièce(s)

0

Huile de colza

1 cc

1

Poivre

1 pincée(s)

0

Thym

1 cc

0

Radis

4 pièce(s)

0

Ciboulette

2 CS, haché, ciselée

0

Persil

1 CS, haché

0

Skyr nature, max. 0,2% MG

150 g

2

Instructions

- 1** Laver la pomme de terre et la faire précuire avec la peau env. 20 minutes dans l'eau salée. Préchauffer le four à 200° C (gaz : th. 3, four à air chaud : 180° C). Égoutter la pomme de terre, l'envelopper dans du papier aluminium et la déposer sur une plaque. Faire cuire au four à mi-hauteur pendant env. 20 minutes.
- 2** Couper les champignons en quatre et l'oignon de printemps en rondelles. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les champignons. Ajouter l'oignon de printemps, faire revenir brièvement. Saler, poivrer, ajouter le thym.
- 3** Couper les radis en dés et les mélanger au skyr avec la ciboulette et le persil. Saler et poivrer.
- 4** Retirer la pomme de terre du four et l'inciser. Assouplir l'intérieur de la pomme de terre à l'aide d'une fourchette et y mélanger un peu de sauce. Ajouter les champignons et servir avec le reste de sauce.