

■ Recette Savoureuse _ Gratin de Pommes de Terre au Bœuf Haché

J'ai pris du bafaché, il va nous falloir également 3 beaux poignets de fromage rapé, une botte de basilica. Du salu du poivre selon vos goûts, du piment de calienne, donc je vais mettre une pincée, mais si vous aimez ça, n'hésitez pas à faites vous plaisir. La racheterie, on va en prendre 7, 20 centinitres de coulis de tomate, 2 zonions que j'ai émincées, 1 demi poivre que j'ai coupé en petits cubes et des pommes notaires cuites. Là, j'ai pris environ 10 pommes de terre au moyenne que j'ai mis à cuire dans l'eau pendant environ 25 minutes. Dans la poêle, je mets l'huile de l'oeil. Pas beaucoup, un peine, un peine. On en virons de cuillère à sous-tends. Allez, on la répartit bien, on a laissé légèrement chauffer. Ensuite, on va pouvoir mettre un môle gum. Allez, je vais recevoir les poivrons et les zonions. Là, on est sur un feu doux, pas trop fort. Alors, l'asus que vous connaissez déjà, parce que je le fais régulièrement, c'est de mettre un petit peu de sel pour faire ressortir donc l'eau de végétation d'églegume. On garde l'autre parti pour la gendarme. Je le répecte souvent dans tout ce qui est poivre et sel, c'est vraiment selon vous. Quand vous rajoutez l'épiment, assurez-vous que les enfants n'en mange pas. Les enfants, ce soit très jeune. Alors, fond de la réquisition d'églegume, je vais ici éplucher mes pommes de terre déjà qu'uites. Alors, je vais le répecte encore une fois. Vous mettez vos pommes de terre dans l'eau et vous les séquerez environ 25 minutes après l'ébullition. Dès que c'est fait, vous les retirer aussitôt. Donc là, je mets la peau et dans le récipient donc en inox, je mets la pomme de terre épluchée. Allez, on rajoute encore un petit peu d'huile et on vient y mettre dans que l'avion n'achait. Et là, on n'hésite pas à baisser la température si besoin. On arrive à la fin de la cuisson donc je récupère la motille basse-vique. Je ne le mets pas tout. Juste la motille, le comotier, je réserve ça pour mélanger avec la vache kiri. Donc là, je vais mettre le poivre. Et on va mettre un petit peu de piment de cayenne. Alors, mélange rapidement en basse un petit peu la température. Et là, il est bientôt temps de rajouter donc le colis de tomates. Alors, on met environ 20 centilitres. Allez, alors mélange-le tout. Mais là, on l'excuper encore deux, trois minutes. Pas plus. Juste que tout soit bien mélangé. Donc là, je vais ne le goûter. Ça m'encaput de celle. D'ailleurs, je vais réserver l'autre partie du sel. Allez, j'en garde aussi un petit peu pour les pommes de terre. Le sel, je vais mettre très peu dans mes recettes. Donc là, c'est bon, j'étais à la plaque et on passe à la surface. Il y a un bol, le vous déballez donc vos vaches kiri. Ensuite, devenir ici les poivres, et je n'étais pas de sel parce que c'est déjà salé. Et on va y ajouter le basilique. Juste avant, on va venir ici le mélanger comme ceci. On est crâces rapidement pour faciliter donc le mélange. Et là, petit à petit, je rajoute le basilique. Alors, si vous n'avez pas de basilique frais, vous pouvez toujours prendre du basilique sur gelée. Ça marche très bien aussi. Ça sent bon les amis, on est parti en Italie là. Oui, oui, oui, oui, oui. Attachez vos ceintures les amis. Décolage immédiat, c'est parti. Alors, très simple, vous mettez dans un plat gratin un petit peu d'huile. Et là, on va venir bas-dijonner, donc avec un pin sceau ou un bout de papier, ce que vous avez. Et là, le but du jeu, c'est de diviser la quantité de pomotère par deux. On va récupérer uniquement la moitié dans un premier temps. Et là, le but du jeu, c'est de venir faire des cubots. On va essayer de s'appliquer un peu. Donc là, je fais des traits comme ceci. Et là, avec le couteau, je viens retirer les cubots. Donc là, ça se fait automatiquement regarder. Ou sinon, l'autre astuce, vous coupez vos pomotères comme ceci. Et ensuite, vous venez là, l'étayer comme ceci. Vous pouvez faire ça, si vous le souhaitez. Ça marche aussi. A une fois que c'est fait, on récupère le sel, on en a un petit peu. Pas trop. Ici, on récupère le poivre et pareil. Alors, dans la logique, il faudrait mettre un petit peu d'huile. Il faudrait une cuillère sous poulueux pour mélanger le tout. Mais moi, je vais pas en mettre. Pourquoi ? Parce que je vais mettre la part et la part elle va imbiber les pomotères. On va essayer de faire une cuisine à scène et surtout pas trop grâce. Parce que cette nombreuse me demandait dans les commentaires de vous faire des recettes lights. Vous me demandez aussi des astuces régimes, des astuces coupes fin. Des astuces aussi, des complets m'enfin pas des complets m'enfin. Des astuces, des astuces, des astuces, des astuces, des astuces, des astuces. Des astuces qui pourraient vous aider à brûler des graisses. Tout ça, j'ai bien auter et je vais me faire un plaisir de vous préparer ça. Donc dans