

# POMMES DE TERRES FARCIES AU SILÈNE



## Ingrédients pour 12 demi pommes de terre

Ingrédient	Quantité
Pommes de terre	6 (moyennes )
Échalotes	1-2 ((45g) )
feuilles de silène	1 bouquet ((60g) )
crème de soja	Quelques cl
épices au choix	1 càc (curry, cumin,... )
Huile d'olive	
Sel, poivre	
graines de sésame complet	

## Préparation

1. Lavez les pommes de terre. Faites-les cuire dans une grande casserole d'eau salée - départ à froid - en robe des champs (avec la peau !), pendant une vingtaines de minutes après ébullition. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.  

---

---
2. Hachez les échalotes. Faites revenir le silène et les échalotes quelques minutes à feu doux dans un peu d'huile d'olive.  

---

---
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les, laissez-les refroidir juste 2 ou 3 minutes pour ne pas vous brûler et coupez-les en deux. Creusez chaque moitié de pomme de terre à la petite cuillère, en laissant un bon 1/2 cm sur tout le pourtour.  

---

---
4. Écrasez la pulpe de pomme de terre récupérée à la fourchette. Ajoutez quelques centilitres de crème soja pour détendre l'écrasé de pomme de terre. Ajoutez la poêlée (échalotes + silène) et les épices. Salez, poivrez.  

---

---

5. Remplissez les coques de pomme de terre de cette farce. Déposez-les dans un plat à gratin huilé et parsemez-les de graines de sésame complet.

---

---

6. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant une quinzaine de minutes (le temps de réchauffer les pommes de terre), puis allumez le grill et faites gratiner quelques minutes.

---

---