

SMASHED POTATOES ET TZAZIKI À L'ÉGOPODE ET À L'AIL DES OURS



Ingrédients pour 12 personnes

Ingrédient	Quantité
pommes de terre grenailles	1 kg
Égopode	1 poignée (jeunes pousses)
Ail des ours	10 fleurs/fruits
Origan	1 poignée
Radis	1 botte
Yaourt	200 gr (végétal ou non)
Égopode	1 poignée (jeunes pousses)
Ail des ours	1 poignée (feuilles/fleurs/fruits)
Origan	1 poignée (sommités)
huile d'olive extra vierge	2 c. à s.
Jus de citron	1 c. à s.
Sel, poivre	
gousse d'ail, écrasée	1 pc (facultatif)

Préparation

1. Laver les pommes de terre (brosser, laisser la peau). Faire cuire les pommes de terre à la vapeur ou dans un fond d'eau salée. Laisser refroidir.

2. Laver, sécher et hacher les plantes. On peut couper fin et utiliser les tiges/pétiotes d'égopode, les feuilles d'origan (sans tige), et les fleurs/fruits d'ail des ours (sans tige).

3. Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, les plantes hachées, le sel, le poivre et ajouter l'ail écrasé.

4. Disposer les pommes de terre sur une plaque de cuisson, préalablement recouverte de papier sulfurisé. Laisser refroidir un peu pour mieux réussir l'étape suivante.

5. Utiliser un verre et écrasez les pommes de terre pour les aplatir selon vos envies.

6. Badigeonner les pommes de terre avec la marinade à l'huile d'olive et faites cuire au four, 30 minutes à 175°C.

7. Vérifier que les smashed potatoes sont bien croustillantes, éventuellement les enfourner encore avec d'huile.

8. Servir chaud avec le tzaziki à l'égopode et à l'ail des ours.

Tzaziki à l'égopode et à l'ail des ours

1. Laver les radis. Râper les radis et laisser dégorger avec une cuillère de gros sel dans un plat.

2. Laver, sécher, hacher les plantes.

3. Dans un autre bol, allonger la yaourt d'une cuillère à café de jus de citron, d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, une gousse d'ail écrasé. Ajouter sel, poivre et une cuillère à soupe à la fois des plantes ciselés, goûter, et en ajouter si besoin. Éventuellement mixer au mixe-soupe pour une découpe des herbes plus fines.

4. Égoutter l'eau des radis et mélanger les radis au yaourt. Goûter, assaisonner.
