

# Pommes de terre farcies au brocoli et à la saucisse

Portions : 4 ~ Préparation : 30 minutes ~ Temps de cuisson : 25 minutes



## Ingrédients

- 2 grosses pommes de terre rouge ou Russet, lavées
- 70 g (1 tasse) de brocoli, coupé en petits bouquets
- 1 saucisse italienne, la chair seulement
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile végétale
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre
- 90 g (1/2 tasse) de fromage en grains, haché grossièrement

## Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
2. À l'aide d'une fourchette, piquer les pommes de terre à quelques endroits. Déposer sur une assiette. Cuire au four à micro-ondes 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres, en les retournant à mi-cuisson. Laisser reposer 5 minutes.
3. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire le brocoli 2 minutes. Plonger dans l'eau froide glacée 2 minutes. Égoutter et réserver.
4. Dans une poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, cuire la chair de saucisse dans l'huile jusqu'à ce qu'elle commence à dorer, en l'émiettant à la cuillère de bois. Réserver.
5. Couper les pommes de terre en deux dans le sens de la longueur. Couper légèrement la base de chaque moitié de pomme de terre pour les stabiliser. Placer les pommes de terre sur la plaque.
6. À l'aide d'une cuillère, retirer la chair des pommes de terre en laissant un pourtour de 5 mm (1/4 po) et la déposer dans un bol. Écraser la chair à la fourchette. Y ajouter le lait et le beurre. Bien mélanger. Ajouter le brocoli, la saucisse et le fromage. Saler et poivrer. Répartir la garniture dans les pommes de terre.
7. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que la purée soit légèrement dorée et le fromage, fondu.