

Haricots en grains aux pommes et aux knöpflis au fromage

Ingrédients

Pour 4-6 personnes

Garniture:

1 kg de pomme (p.ex jonagold)

2-3 dl d'eau

1-2 cs de sucre

Haricots:

3-4 dl d'eau

1/2 cc de sel

Poivre, sarriette

500 g de knöpflis faits maison ou achetés

200 g de fromage (Wällechäs) d'Amriswil, de fromage

(Moschtchäs) de Heldswil ou de tilsiter corsé, râpé

50 g de beurre fondu



Préparation

1. Pour la garniture, peler les pommes, les couper en deux, enlever le trognon et partager encore une fois les moitiés en deux. Faire bouillir l'eau avec le sucre. Ajouter les quartiers de pomme et les cuire lentement jusqu'à ramollissement.
2. Pour les haricots, étuver l'échalote et l'ail dans le beurre. Ajouter les haricots et poursuivre la cuisson. Déglacer à l'eau. Assaisonner de sel, de poivre et de sarriette. Cuire à petit feu durant 40 minutes. Rajouter de l'eau en cas de besoin. Rectifier l'assaisonnement.
3. Plonger les knöpflis dans de l'eau bouillante salée. Porter à ébullition et maintenir celle-ci brièvement. Dès que les knöpflis montent à la surface, les sortir à l'aide d'une écumoire et les déposer dans un légumier râpé. Réserver au chaud à couvert. Avant de servir, arroser de beurre fondu.
4. Dresser les knöpflis, les haricots et les quartiers de pomme sur des assiettes.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 614 kcal; protéines: 23 g; lipides: 25 g; glucides: 74 g.