

# POMMES DE TERRE AU FOUR à MICRO-ONDES



La pomme de terre au four à micro-ondes n'est pas une invention culturelle ancienne, mais plutôt une version moderne et pratique d'un plat traditionnel anglais et américain. Il s'agit avant tout d'une cuisine de tous les jours, née du besoin de gagner du temps tout en conservant un repas réconfortant et nourrissant.

---

## Infos

- **Temps de préparation:** 5 mins
  - **Temps de cuisson:** 15 mins
  - **Portions:** 1
- 

## Ingredients

- 1 pomme de terre rousse moyenne, nettoyée
  - Beurre, crème aigre, morceaux de bacon et ciboulette ou autres garnitures au choix
- 

## Préparation

### Etape 1

À l'aide d'une fourchette ou d'un petit couteau d'office, percer des trous sur toute la surface de la pomme de terre afin d'éviter qu'elle n'explose.

### Etape 2

Placer la pomme de terre sur une assiette et la faire cuire au micro-ondes à 50 % pendant 6 minutes. Retourner la pomme de terre à l'aide d'une pince et la passer au micro-ondes à 50 % pendant 5 minutes supplémentaires. Un couteau d'office doit pouvoir glisser facilement à travers la pomme de terre. À ce stade,

la pomme de terre est bien cuite et tendre, avec l'humidité d'une pomme de terre cuite à la vapeur ou bouillie. Si vous préférez un intérieur sec et moelleux, passez la pomme de terre au micro-ondes pendant une ou deux minutes supplémentaires, jusqu'à ce que la peau soit sèche et ridée.

### **Etape 3**

Laisser refroidir quelques minutes, puis ouvrir et garnir.