



HACHIS PARMENTIER PETIT POIS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de boeuf haché
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra [4 g]
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 100 grammes de petit pois
- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Egouttez en fin de cuisson et écrasez les pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un peu de lait, du sel et du poivre puis mé-langez bien. Réservez de côté. Faites-cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Egouttez en fin de cuisson. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites suer l'oignon. Ajoutez le boeuf haché et les petits pois et laissez revenir pendant 10 minutes, en mélan-geant bien. Préchauffez le four à 180°C. Déposez la préparation au boeuf dans le fond d'un plat à gra-tin. Recouvrez avec la purée de pommes de terre en lissant bien la surface. Enfourez pendant 40 minutes jusqu'à ce que la purée soit bien dorée.
- 2° Pelez et coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 20 minutes. Egouttez en fin de cuisson et écrasez les pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un peu de lait, du sel et du poivre puis mé-langez bien. Réservez de côté. Faites-cuire les petits pois dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Egouttez en fin de cuisson. Pelez et hachez l'oignon. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites suer l'oignon. Ajoutez le boeuf haché et les petits pois et laissez revenir pendant 10 minutes, en mélan-geant bien. Préchauffez le four à 180°C. Déposez la préparation au boeuf dans le fond d'un plat à gra-tin. Recouvrez avec la purée de pommes de terre en lissant bien la surface. Enfourez pendant 40 minutes jusqu'à ce que la purée soit bien dorée.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (504 g)	% AR
ÉNERGIE	98 kcal	496 kcal	25 %
PROTÉINES	7 g	35 g	71 %
GLUCIDES	7 g	37 g	14 %
SUCRES	1 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	18 mg	90 mg	4 %