

**GRATIN DE PURÉE À LA VIANDE HACHÉE ET AUX LÉGUMES** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 20 grammes de maïs entier, cru
- 15 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 1/2 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (125 g)
- 5 grammes d'épices à spaghetti
- 75 grammes de boeuf haché
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 1 unité moyenne de poireau, cru (225 g)
- 15 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de vinaigrette balsamique
- 1/4 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (3 g)
- 1/2 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (4 g)
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 2 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire la viande hachée avec 1/2 cc de mélange belge d'épices 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Coupez la courgette et le poireau en deux et ensuite en demi-rondelles. Ajoutez la courgette et le poireau dans la sauteuse et faites cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite le maïs, la passata, le bouillon cube et le vinaigre balsamique noir. Mélangez bien le tout et laissez mijoter encore 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez. 3 Écrasez les pommes de terre en purée épaisse au presse-purée. Ajoutez, par personne : 1/2 cs de beurre, 1 cc de moutarde et un filet de lait. Ajoutez ensuite le mélange d'épices siciliennes. Mélangez bien et assaisonnez la purée de sel et de poivre à votre goût. 4 Ajoutez la viande hachée à la sauteuse avec les légumes. Mélangez bien. 5 Disposez le mélange de viande hachée et de légumes dans le plat à four. Répartissez la purée par-dessus. Formez des rayures à la fourchette sur la purée et saupoudrez-la de fromage râpé. Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. 6 Servez le plat sur les assiettes.
- 2° 1 Préchauffez le four à 220°C. Portez un bon volume d'eau à ébullition dans la casserole. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 12 à 15 minutes à couvert dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. 2 Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire la viande hachée avec 1/2 cc de mélange belge d'épices 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Coupez la courgette et le poireau en deux et ensuite en demi-rondelles. Ajoutez la courgette et le poireau dans la sauteuse et faites cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite le maïs, la passata, le bouillon cube et le vinaigre balsamique noir. Mélangez bien le tout et laissez mijoter encore 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez. 3 Écrasez les pommes de terre en purée épaisse au presse-purée. Ajoutez, par personne : 1/2 cs de beurre, 1 cc de moutarde et un filet de lait. Ajoutez ensuite le mélange d'épices siciliennes. Mélangez bien et assaisonnez la purée de sel et de poivre à votre goût. 4 Ajoutez la viande hachée à la sauteuse avec les légumes. Mélangez bien. 5 Disposez le mélange de viande hachée et de légumes dans le plat à four. Répartissez la purée par-dessus. Formez des rayures à la fourchette sur la purée et saupoudrez-la de fromage râpé. Enfourez 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. 6 Servez le plat sur les assiettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (741 g)	% AR
ÉNERGIE	81 kcal	601 kcal	30 %
PROTÉINES	5 g	35 g	70 %
GLUCIDES	9 g	69 g	27 %
SUCRES	2 g	16 g	17 %
LIPIDES	3 g	23 g	33 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	27 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	12 g	47 %
SODIUM	132 mg	975 mg	41 %