



GRATIN DE PURÉE À LA VIANDE HACHÉE ET AUX LÉGUMES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 75 grammes de boeuf haché
- 20 grammes de maïs entier, cru
- 10 grammes d'emmental ou emmenthal râpé
- 50 grammes de tomate, crue
- 200 grammes de légumes, mélange surgelé, crus
- 20 grammes de crème fraîche 5%
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)
- 10 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de vinaigrette balsamique
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne (6 g)
- 1/4 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (3 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité 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 dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Détaillez la tomate en dés. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire la viande hachée 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Ajoutez le mélange de légumes à la sauteuse et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite le maïs, les dés de tomate, le bouillon cube, le vinaigre balsamique noir et 100 ml d'eau par personne. Mélangez bien le tout et faites mijoter encore 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez. Écrasez les pommes de terre au presse-purée et ajoutez la crème fraîche pour rendre la purée onctueuse. Ajoutez 1 cc de moutarde et un filet de lait par personne. 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. Enfournez 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage commence à dorer. 6 Servez le plat sur les assiettes.
- 2° 1 Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité 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 dans la casserole. Égouttez-les et réservez-les sans couvercle. Détaillez la tomate en dés. Faites chauffer 1/2 cs de beurre par personne à feu moyen-vif dans la sauteuse. Faites-y cuire la viande hachée 3 à 4 minutes en l'émiettant. Réservez-la hors de la sauteuse. Ajoutez le mélange de légumes à la sauteuse et faites-les cuire 6 à 8 minutes. Ajoutez ensuite le maïs, les dés de tomate, le bouillon cube, le vinaigre balsamique noir et 100 ml d'eau par personne. Mélangez bien le tout et faites mijoter encore 2 à 4 minutes à petit bouillon. Salez et poivrez. Écrasez les pommes de terre au presse-purée et ajoutez la crème fraîche pour rendre la purée onctueuse. Ajoutez 1 cc de moutarde et un filet de lait par personne. 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. Enfournez 8 à 10 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 (556 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	637 kcal	32 %
PROTÉINES	6 g	32 g	63 %
GLUCIDES	10 g	53 g	20 %
SUCRES	1 g	8 g	9 %
LIPIDES	5 g	30 g	43 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	13 g	54 %
SODIUM	115 mg	641 mg	27 %