



## HACHIS PARMENTIER

Ingrédients pour 6 personnes : - 700 g de pommes de terre - 600 g de boeuf hâché - 2 oignons - 1 gousse d'ail - 30 g de beurre - 30 cl de lait - 20 cl de bouillon de boeuf - 1 cuillère à soupe de concentré de tomates - 50 g de gruyère râpé - sel, poivre - salade assaisonnée

 40 minutes 1 heure et 20 minutes 1 portion

## INGRÉDIENTS

- 125 grammes de pomme de terre nouvelle, crue
- 100 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 50 grammes d'oignon, cru
- 1 gousse d'ail, cru [6 g]
- 5 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 12 grammes de gruyère
- 1/4 cube de bouillon de boeuf, déshydraté [3 g]
- 10 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 1 portion moyenne de salade verte, crue, sans assaisonnement [40 g]
- 2 cuillères à café moyennes de sauce vinaigrette allégée en MG [25 à 50% d'huile], préemballée [8 g]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une grande casserole remplie d'eau, faites cuire les pommes de terre épluchées et coupées en deux environ 20 minutes [la cuisson dépend de la taille de vos pommes de terre]. Égouttez les pommes de terre, écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un presse purée.
- 2° Ajoutez le lait et le beurre et mélangez le tout. Salez et poivrez.
- 3° Préchauffez votre four th 7 (210°).
- 4° Épluchez et émincez finement les oignons. Épluchez et hachez la gousse d'ail. Dans une poêle avec un peu de matière grasse, faites revenir les oignons et l'ail. Versez le bouillon et le concentré de tomates puis mélangez. Ajoutez la viande hachée et laissez mijoter 5 minutes environ. Salez et poivrez.
- 5° Dans un plat à gratin, versez la viande et recouvrez-la de la purée et parsemez de gruyère râpé.
- 6° Enfourez 15 à 20 minutes. Servez avec une salade.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [409 g]	% AR
ÉNERGIE	88 kcal	360 kcal	18 %
PROTÉINES	8 g	31 g	63 %
GLUCIDES	7 g	30 g	11 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	4 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	39 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	15 %
SODIUM	135 mg	553 mg	23 %