



PARMENTIER DE CÉLERI

Pour 4 personnes : 1 kg de purée de céleri surgelée (ou non) 400 g de viande de boeuf haché 1 oignon ou 1 échalote 1 oeuf Thym Laurier Poivre Sel Herbes de Provence Fromage râpé (celui que vous voulez, gruyère, parmesan) 1 cuillère à soupe de crème fraîche 40 g de chapelure

 10 minutes 20 minutes 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de céleri-rave, purée (200 g)
- 100 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 1/4 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (18 g)
- 1 portion petite d'oignon, cru (50 g)
- 10 grammes de gruyère
- 1 cuillère à soupe de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT (24 g)
- 10 grammes de chapelure

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Couper l'oignon ou l'échalote en tous petits dés. Faire revenir ces dés dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 2° 2. Ajouter la viande hachée dans la poêle. Assaisonnez avec les herbes, le thym, le laurier...
- 3° 3. Pendant ce temps, mettre la purée de céleri au micro-ondes. Une fois décongelée, y ajouter 1 oeuf, 1 cuillère de crème fraîche et un peu de fromage râpé. Salez à votre goût.
- 4° 4. Une fois la viande cuite, la verser dans un plat à four beurré, puis verser la purée de céleri.
- 5° 5. Parsemer de chapelure puis passer au four préchauffé à 200°C (thermostat 6/7) pendant 20 à 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (410 g)	% AR
ÉNERGIE	68 kcal	278 kcal	14 %
PROTÉINES	8 g	32 g	64 %
GLUCIDES	4 g	17 g	6 %
SUCRES	2 g	8 g	9 %
LIPIDES	4 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	36 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	73 mg	299 mg	12 %