



HACHIS PARMENTIER

 50 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'oignon cru, coupés en deux
- 70 grammes de beurre à 82% MG, doux [20g pour l'hachis, 50g pour la purée et un peu pour le plat]
- 300 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru ou reste de viande cuite [pot-au-feu par exemple] coupée en morceaux
- 20 grammes de persil, frais
- 1 bol de 14cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT [350 g]
- 2 cuillères à soupe moyennes de chapelure [14 g] ou 1 petit morceau de gruyère [20 g]
- 1000 grammes de pommes de terre farineuses, épluchées et coupées en rondelles [0,5cm]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Le hachis : Mettre les oignons dans le bol et hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 2° Ajouter le beurre et rissoler 4 min/120°C/vitesse 1, sans le gobelet doseur.
- 3° Ajouter les morceaux de viande, le persil, le poivre et le madère, puis mixer 15 sec/vitesse 7. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 4° La purée : Insérer le fouet. Mettre les pommes de terre, le lait, le sel et le poivre dans le bol, puis cuire 30-35 min/95°C/Fonction inversée/vitesse 1, sans le gobelet doseur
- 5° Peu avant la fin de la cuisson, préchauffer le four à 220°C. Beurrer un plat à gratin et réserver.
- 6° Ajouter le beurre, insérer le gobelet doseur et mixer 40 sec/vitesse 4. Retirer le fouet.
- 7° Verser la moitié de la purée dans le plat à gratin. Couvrir d'une couche de hachis et terminer par le reste de purée. Égaliser la surface à l'aide d'une fourchette. Saupoudrer éventuellement de chapelure ou de gruyère râpé, puis enfourner et gratiner 15 minutes à 220°C. Servir chaud, accompagné par exemple d'une salade verte.
- 8° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [464 g]	% AR
ÉNERGIE	106 kcal	490 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	26 g	51 %
GLUCIDES	10 g	47 g	18 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	21 g	30 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	12 g	62 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	14 %
SODIUM	31 mg	145 mg	6 %