



## HACHIS PARMENTIER AUX HARICOTS BLANCS

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de haché à base de boeuf ou Préparation de viande hachée de boeuf, 15% MG, cru, préemballé
- 2 unités moyennes d'oignon, cru (230 g)
- 2 grammes de romarin, séché
- 20 grammes de tomate, concentré, appertisé
- 800 grammes de haricot blanc, bouilli/cuit à l'eau
- 1 cuillère à café moyenne d'huile de colza (4 g)
- 1 morceau grand de gruyère (80 g)
- 2 grammes de noix de muscade

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200°C.
- 2° Émincer les oignons finement. À feu moyen faire chauffer 1 cuillère à café d'huile de colza dans une poêle, y faire revenir les oignons.
- 3° Lorsqu'ils sont devenus translucides, ajouter la viande hachée.
- 4° Ajouter le concentré de tomate, le romarin, assaisonner et laisser cuire 10 minutes.
- 5° Pendant ce temps, égoutter et rincer les haricots blancs. Les réduire en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Vous pouvez enlever les peaux si besoin à l'aide d'un tamis ou d'une passoire à maille fine.
- 6° Assaisonner avec une pincée de sel, le poivre et la noix de muscade.
- 7° Dans un plat à gratin, disposer la viande hachée et recouvrir avec la purée et le fromage râpé. Enfourner pour 15 minutes.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (410 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	327 kcal	16 %
PROTÉINES	10 g	40 g	79 %
GLUCIDES	8 g	32 g	12 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	7 g	28 g	40 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	10 g	52 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	31 g	124 %
SODIUM	123 mg	502 mg	21 %