Justine
Diététicien · 629505150

HACHIS PARMENTIER AU COOKÉO

2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de boeuf, steak haché 5% MG, cru (200 g)
- 200 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 grammes de noix de muscade
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)

MODE DE PRÉPARATION

1° Ciseler l'oignon. Couper les pommes de terre en cubes.
2° Verser l'huile dans la cuve. Colorer les oignons.
3° Ajouter la viande hachée et cuire en remuant. Débarrasser dans un plat à gratin.
4° Placer les pommes de terre, le beurre, l'ail et l'eau (à hauteur). Assaisonner.
5° Cuisson sous pression 10 minutes. Faire gratiner dans un plat au four pour terminer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (294 g)	% AR
ÉNERGIE	135 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	31 g	61 %
GLUCIDES	7 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	4 g	4 %
LIPIDES	8 g	23 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	12 g	59 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	13 %
SODIUM	44 mg	128 mg	5 %