

## HACHIS PARMENTIER COURGETTE

 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru
- 500 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 600 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 bol de 12,5cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (250 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)

### MODE DE PRÉPARATION

1° Coupez les pommes de terre et les courgettes en cubes. 2. Dans une casserole, mettez les courgettes, les pommes de terre, le lait, le sel et faites cuire à couvert environ 30 minutes en remuant de temps en temps. 3. Pendant ce temps, épluchez l'oignon, émincez-le et mettez-le dans une poêle. Ajoutez la viande hachée et faites cuire le tout environ 10 minutes. 4. Mettez la viande hachée dans un plat à gratin. 5. Préchauffez le four à 180°C. 6. Lorsque les pommes de terre et courgettes sont cuites, mixez le tout pour obtenir une belle purée. Couvrez la viande hachée de ce mélange. Saupoudrez de gruyère. 7. Enfourez et faites dorer environ 20 minutes en surveillant la coloration. Servez chaud, accompagné de salade.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (524 g)	% AR
ÉNERGIE	72 kcal	376 kcal	19 %
PROTÉINES	7 g	38 g	75 %
GLUCIDES	6 g	33 g	13 %
SUCRES	2 g	9 g	10 %
LIPIDES	2 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	26 mg	134 mg	6 %