



## HACHIS PARMENTIER AUX BOEUF 5 %

 25 minutes 45 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 480 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 450 grammes de boeuf, steak haché 5% MG, cru ou 480 grammes de quorn
- 200 grammes de carotte, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 320 grammes de lait d'amande
- 2 feuille de thym, séché
- 1/2 C.C d'ail séché, poudre
- 40 grammes de gougères au gruyère
- quelques feuilles de laurier
- pincé de sel et de poivre [ selon vos goûts ]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (12 g)

## MODE DE PRÉPARATION

1° On fait bouillir de l'eau dans une casserole et on y place les pommes de terre pendant 30min. 15min avant la fin de leur cuisson, on fait chauffer une poêle, dans laquelle on fait revenir d'abord l'oignon et la carottes coupée en tout petits morceaux, et on laisse cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendre. On ajoute ensuite le steak haché coupé très fin, et l'assaisonnement (thym, laurier, sel, poivre, ail en poudre) puis on fini par la tomate pour faire un liant. (si l'ensemble est trop séparé, on passe un coup au mixeur.) On verse ensuite ce mélange dans le fond d'un plat qui passe au four. Pour la purée: On sort les pommes de terre que l'on pèle et écrase à la fourchette. On ajoute ensuite le lait, et on mélange jusqu'à obtenir une purée épaisse. On sale et on poivre. Ensuite, on tartine la purée sur notre mélange de viande hachée, et on saupoudre avec un peu de fromage. On passe le tout au four 10min à 200 degrés puis 3 min au grill puissance maximum.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

|                     | PAR 100 g | PAR PORTION (459 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE             | 71 kcal   | 323 kcal            | 16 % |
| PROTÉINES           | 6 g       | 26 g                | 52 % |
| GLUCIDES            | 7 g       | 34 g                | 13 % |
| SUCRES              | 2 g       | 9 g                 | 10 % |
| LIPIDES             | 2 g       | 10 g                | 15 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g       | 3 g                 | 13 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g       | 6 g                 | 23 % |
| SODIUM              | 35 mg     | 161 mg              | 7 %  |