Marie Gonzales
Diététicien · 45 95 0184 7

HACHIS PARMENTIER

1 portion

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de pomme de terre crues
- 100 grammes de lait demi-écrémé
- 100 grammes de viande hachée 5% MG, cru
- 50 grammes de carotte, crue
- 50 grammes de tomate, crue
- 10 grammes de chapelure

MODE DE PRÉPARATION

1° Cuire les pdt et les écraser en purée avec le lait + sel/poivre + muscade
2° Cuire la viande hachée avec carottes (en petits carrés ou râpées) + purée de tomate
3° Mettre la purée dans un plat, ajouter le mélange viande-légumes et recouvrir de chapelure
4° Cuire 10-15min à 180° au four

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (510 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	397 kcal	20 %
PROTÉINES	6 g	31 g	62 %
GLUCIDES	10 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	1 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
SODIUM	42 mg	216 mg	9 %