

Hachis Parmentier

Plat chaud



Note : 1

Portions : 6 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson/repos : 30 min

Calories par portion : 430.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 36.34

Les ingrédients

- 1.0 kg Pomme de terre au four
- 500.0 gr Boeuf haché
- 1.0 u Oignon
- 20.0 gr Concentré de tomate
- 20.0 cl Eau
- 0.5 u Bouillon cube boeuf
- 1.0 u Oeuf
- 10.0 cl lait demi écrémé
- 1.0 p Sel
- 50.0 gr Gruyère rapé
- 1.0 p Poivre
- 1.0 cs Huile d'Olive
- 1.0 p Romarin
- 1.0 p Thym
- 5.0 gr Beurre

Préchauffer le four à 180°C - Th 6

Préparation des légumes

Épluchez et lavez les pommes de terre. Coupez les en cube puis faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante et salée. Une fois cuites, passez les dans une passoire et réservez les. Épluchez l'oignon et hachez le finement.

Préparation de la viande

Dans une poêle, faites dégraisser la viande hachée. Puis passez la viande dans la passoire pour enlever le gras excédent. Dans la même poêle, faire chauffer l'huile d'olive pour y faire dorer l'oignon. Ajoutez la viande. Mélangez bien, et assaisonnez selon votre gout. Dans un bol, mélanger l'eau et le concentré de tomate, puis incorporez le tout à la viande. Ajoutez la moitié le bouillon cube, le thym et le romarin. Et laissez mijoter 10 minutes.

Préparation de la purée

Dans un saladier mélangez aux pommes de terre cuites: le beurre, le lait, et l'oeuf, le sel et le poivre.

Cuisson

Dans un plat allant au four, mettre la viande au fond du plat, puis la purée sur le dessus. Parsemez de gruyère sur le dessus de la purée.

Mettre au four pendant 30 minutes et finir par le grill pour faire fondre le gruyère.

Présentation

A proposer avec une salade verte assaisonnée à l'huile de noix.

Etape 3:Cuisson

Etape 4: ...