

POUR 2 PERSONNES

HACHIS PARMENTIER



Temps estimé 60 min (15 min prépa / 45 min cuisson)
Plat complet et bourratif, c'est une nouvelle version, plus légère, du mythique hachis parmentier.
Peut s'accompagner de roquettes ou de jeunes pousses.

INGRÉDIENTS :

- 200 gr oignon jaune finement haché
- 180 gr carotte finement hachée
- 100 gr de céleri paré et finement haché
- 2 gousses d'ail écrasées
- 250 gr de bœuf maigre haché
- 400 gr de tomates concassées (boîte)
- 1 cuil. à soupe sauce Worcestershire
- 200 gr pomme de terre (une grosse pomme de terre)
- 200 gr courge butternut grossièrement hachée
- 20 gr fromage frais à tartiner allégé
- 1 cuil. à soupe ciboulette fraîche finement hachée
- Huile de cuisson en spray (ou un filet d'huile d'olive)
- Sel, poivre

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 220°.

Faites bouillir un grand volume d'eau, plongez-y la pomme de terre et la courge butternut pour 15 min.

En parallèle, vaporisez de l'huile dans une grande casserole et faites-y revenir l'oignon, la carotte, le céleri et l'ail pendant 5 min à feu vif, jusqu'à ce que l'oignon ramollisse.

Ajoutez le bœuf et faites revenir encore 5 min.

Ajoutez les tomates et la sauce Worcestershire et réduisez le feu, laissez mijoter 15 min en remuant de temps en temps jusqu'à épaississement. Salez et poivrez.

Egouttez la pomme de terre et la courge butternut, remettez-les dans la casserole et écrasez en une purée bien lisse.

Ajoutez le fromage frais, mélangez, salez et poivrez la purée.

Étalez le mélange de bœuf dans un plat à gratin, recouvrez de purée et enfournez pour 10 min et parsemez de ciboulette au moment de servir.

BON APPETIT LES CHATS !