



La recette



Janvier
2020



M R S
mieux manger, mieux vivre
RHÔNE ALPES

Le Hachis Parmentier



Ingrédients :

Pour 6 personnes

Pour la purée :

- 1 kg de pommes de terre
- 20 cl de lait
- 1 cuillère à soupe de crème
- 50 g de beurre
- sel
- muscade (facultatif)
- 100 g de gruyère râpé

Pour le hachis :

- 500 g de bœuf haché
- 1 oignon
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 carotte
- 25 g de beurre
- sel et poivre



Et pour changer du traditionnel
Parmentier à la pomme de terre,
suis l'astuce du Chef Dragon :

Suis la recette, mais ajoute du Potiron à
la cuisson de tes pommes de terre. Tu
obtiendras alors une purée de Potiron.

Remplace le bœuf haché par
du canard confit que tu émietteras.

Tu auras alors un Parmentier de Potiron
au canard confit.

Tu peux aussi
mettre un peu
de couleur dans ton plat.
Utilise des pommes de terre « Vitelotte »
et tu obtiendras un Hachis Parmentier
Violet.

Régale-toi !

1) Avec tes parents, hache l'oignon, l'ail et
l'échalote. Épluche et coupe la carotte en brunoise
très fine.

Épluche les pommes de terre et couper les en
petits morceaux.

2) Faire cuire les pommes de terre à l'eau
salée ou du lait environ 30 minutes.

3) Faire revenir 1 minute les carottes dans
le beurre puis ajouter l'oignon, l'ail et l'échalote.

Laisse encore cuire 1 minute.

4) Rajoute la viande.

Sale, poivre et laisse cuire 10 minutes en remuant.

5) Passe les pommes de terre au moulin à légumes ou au
presse-purée et ajoutes-y le beurre, le lait, la crème. Mélange
rapidement et assaisonne comme tu aimes.

6) Pour finir, dispose la viande dans un plat à gratin et
recouvre-la de purée.

Termine avec le fromage, et passe au four très
chaud 10 minutes et 2 minutes sous le grill.

Tu peux déguster !



**LA PATATE
TEAM!**

