



La Recette du mois de Octobre 2022

Mardi 4 octobre 2022

# Parmentier de patate douce et courge au bœuf



## La recette

### Parmentier de patate douce et courge au bœuf

- 1) Avec l'aide de tes parents, laves, épluches et coupes en petits morceaux la courge et les patates douces.
- 2) Fais chauffer le lait et le beurre ensemble dans une casserole. Ecrases les morceaux de courge et de patates douces à l'aide d'une fourchette et ajoutes le mélange lait et beurre.
- 3) Faites revenir, avec tes parents, l'ail et l'oignons Dans une grosse poêle avec la cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoutes ensuite le bœuf haché puis la pulpe de tomate. Laisse le tout mijoter quelques minutes. Assaisonnez à votre convenance de sel, poivre et curcuma.
- 4) Dans un plat à gratin, dépose la bolognaise à la tomate puis recouvre avec la purée de courge et de patates douces.
- 7) Fais gratiner le Parmentier 10 minutes au four à 180°C.

C'est prêt, tu peux déguster !



M R S  
mieux manger, mieux vivre  
RHÔNE ALPES



Suis l'astuce du Chef Dragon :

Pour plus de gourmandise, tu peux remplacer le bœuf haché par des lentilles ou des haricots rouges pour une version végétarienne

### Ingrédients :

pour 6 personnes environ

- 200g de courge
- 300g de patate douce
- 500g de bœuf haché
- 30g de beurre
- 6 cl de lait
- 200g de pulpe de tomate en boîte
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

