



Hachis Parmentier de patate douce

Ingrédients :

- 1 kg de patates douces
- 20 cl de lait
- 40 g de beurre
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 400 g de viande de bœuf hachée
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à café d'herbes de Provence
- 1 œuf
- 125 g d'emmental râpé
- Sel, poivre et muscade



Recette :

☆ Première étape :

Épluchez et lavez les patates douces. Placez-les dans une casserole remplie d'eau froide. Portez à ébullition et faites cuire pendant 15 à 20 min à feu doux.

☆ Deuxième étape :

Epluchez l'oignon, les gousses d'ail et hachez-les.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir l'ail et les oignons pendant quelques minutes la viande hachée.

Saupoudrez avec les herbes de Provence. Salez et poivrez.

Mélangez et faire cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.

☆ Troisième étape :

Égouttez les patates douces et écrasez-les à l'aide d'un presse purée ou d'un fouet. Ajoutez le lait, le beurre coupé en petits morceaux et l'œuf tout en mélangeant au fouet.

Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade.

☆ Quatrième étape :

Préchauffez le four à 200°C. Dans un plat à gratin, étalez une fine couche de purée de patate douce. Ajoutez le mélange à la viande et recouvrir avec le reste de purée en lissant la surface. Parsemez



Cécile David : 06 42 25 03 55 / ceciledavid.diet@gmail.com

d'emmental râpé. Enfournez pour 10 à 15 min, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servez immédiatement et bien sûr accompagné d'une salade.

Bon à savoir :

Le hachis Parmentier a été réalisé avec de la patate douce mais nous pouvons remplacer la patate douce par la pomme de terre, ou le panais ou le topinambour ou encore de la carotte... A vous de tenter l'expérience.

Bon appétit !