

Parmentier revisité complet

Niveau



Peut-être
réalisée par



Saison



Ingédients

6
pers.

1 kg de pomme de terre pour purée

1 chou-fleur entier (ou environ **900 g** cru épluché)

1 bon kg de carotte

600 g de bœuf haché (le moins gras possible)

1 boîte de pulpe de tomate concassée (**400 g**)

2 cuillères à soupe de crème épaisse entière

150 g de fromage râpé

1 gros oignon (**200 g**)

1 à 2 gousses d'ail (selon vos goûts)

1 C à soupe d'huile d'olive

sel/poivre ou **5** baies

thym, **6** branches de persil frais.

Coût

2,20 € / pers.



Temps

1h20 min
de préparation
et cuisson

dont **50** min
de cuisson



La veille :

- Laver le persil ; mettre de côté.
- Laver et éplucher : les pommes de terre, les carottes et le chou-fleur.
- Les couper en morceaux et les mettre tous ensemble dans une grande casserole d'eau salée. Cuire environ 20 min.
- Egoutter les légumes et pommes de terre. Les mettre dans un saladier et écraser à la fourchette ou au presse-purée. Ajouter la crème fraîche. Si la texture est trop épaisse, ajouter un peu de lait

Pendant la cuisson des légumes/PDT :

- Dans une grande poêle mettre l'huile d'olive à chauffer et faire dorer l'oignon émincé.
- Puis ajouter le bœuf, l'ail écrasé, le thym, le persil ciselé. Faire revenir la viande en remuant.
- Ajouter la boîte de tomates concassées ; saler et poivrer. Laisser mijoter 15 à 20 min.
- Faire préchauffer le four à 180°C (th 6).
- Monter le Parmentier : dans un plat allant au four, déposer la moitié de la purée, puis la viande cuisinée, puis l'autre moitié de purée. Ajouter le fromage râpé et cuire au four 30 min.
- Idées : à déguster avec une belle salade verte.

Alternatives et astuces :

- Autres légumes frais/surgelés pour remplacer la carotte et le chou-fleur : brocolis, céleri, choux, épinards, navet, panais, potiron, potimarron, fondue de poireaux, topinambour, aubergines, courgettes, poivrons, tomate. Certains de ces légumes sont à cuire à la poêle avec un filet d'huile (et non dans l'eau) : par exemple tomate, courgette, aubergine, poivron.
- Autres herbes aromatiques et épices : coriandre, ciboulette, laurier, aneth, cumin, curcuma, 4 épices, curry, paprika fumé ou doux.
- Remplacer le bœuf haché nature par : bœuf et/ou veau kefta, canard confit émiétté, poisson blanc, saumon, mélange de fruits de mer, restes de viande ou poisson.

Informations**Diététiques et nutritionnelles**

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents, légumes, viande/poisson/œuf, produit laitier.

Ce plat apporte par personne :
130 g de féculents (pomme de terre)
150 g de légumes cuits (carotte, chou-fleur)
80 à 100 g de viande cuite
25 g de fromage

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter seulement un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI
Le repas doit être équilibré et apporter 150 g de légumes/personne. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie. Un légume cru en vinaigrette serait un plus !
Ce plat apporte en moyenne 28 g de glucides/pne

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI, avec des adaptations

La crème et le fromage sont riches en acides gras saturés. Remplacer la crème par un peu de lait ½ écrémé et réduire la quantité de fromage râpé. Choisir du bœuf haché le moins riche possible en lipides (graisse).

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI, avec des adaptations
éviter de mettre du sel dans la préparation et ne pas mettre le fromage (riche en sel).
ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel "de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

