

Hachis parmentier

Pour 4 portions

(1 portion = 520Kcal et 37g de protéines)



Ingrédients :

- 500g de viande hachée
- 500g de pommes de terre
- 15cl de lait entier
- 40g d'emmental
- 40g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Assaisonnement : sel, poivre, muscade

Préparation :

1. Peler et rincer les pommes de terre puis les faire cuire environ 25 minutes dans l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
2. Ajouter la viande et faire cuire environ 8 minutes en mélangeant souvent. Saler et poivrer.
3. Préchauffer le four à 200°C. Ecraser les pommes de terre au presse purée ou à la fourchette et incorporer la muscade, le lait tiède, l'huile d'olive et le beurre. Mélanger.
4. Beurrer un plat à gratin et disposer une couche de viande hachée. Recouvrir avec la purée de pommes de terre, parsemer le fromage râpé sur le dessus et enfourner pour 20 minutes jusqu'à ce que le hachis soit doré.