



Les papilles d' **Udibri**

HACHIS PARMENTIER A LA PATATE DOUCE



Temps de préparation
15 min



Temps de cuisson
40 min



Portions
4 personnes



Difficulté
Facile



Type de plat
Plat principal



Type de recette
Healthy/viande/légumes

Ingrédients

- 400g de patate douce
- 200g de carottes
- 150g de courges
- 200g de pulpe de tomates
- 4 steaks hachés pur bœuf
- 2 càs de crème fraîche
- 40g d'emmental râpé
- 1 càs d'huile
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- ½ bouchon de vin rouge (facultatif)
- Persil
- Muscade
- Sel
- Poivre

Instructions

- Laver et éplucher la patate douce et les légumes. Les couper grossièrement en dés. Les cuire à la vapeur pendant 30 min.
- Pendant ce temps, faire revenir dans un filet d'huile l'oignon et l'ail ciselés à la poêle. Ajouter la viande hachée et une fois qu'elle colore légèrement, ajouter la pulpe de tomate, le vin, le sel, le poivre. Laisser mijoter sur feu moyen 5 à 10 minutes environ. Une fois la cuisson terminée, réserver.
- Réduire en purée les légumes et la patate douce à l'aide d'une fourchette. Ajouter la crème fraîche, le persil, le sel, le poivre et la muscade.
- Préchauffer le four à 200C
- Dans un plat allant au four, superposer des couches de purée et de viande hachée jusqu'à épuisement. Parsemer le dessus d'emmental râpé.
- Enfourner pendant 10 minutes environ (à surveiller selon la puissance de votre four). Servir avec un peu de salade verte.
- A vos papilles !

