

# PARMENTIER DE BŒUF, PATATE DOUCE & PETITS LÉGUMES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

### Pour la garniture :

- Bœuf haché 400g
- 2 oignons (= 160g)
- 1 poivron rouge
- 1 carotte (= 120g)
- 2 gousses d'ail
- Petits pois en conserve 150g égouttés
- Quatre épices 1 càc
- Sel et poivre
- Coriandre ou basilic

### Pour la purée :

- Patates douces 500g pesées avec peau
- Pommes de terre 500g pesées avec peau
- Crème fraîche 2 càs
- Chapelure 3 càs

**Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1 heure**  
**Pour 4 personnes**

### Pour la purée :

1. Éplucher les pommes de terre et les patates douces, les couper en morceaux de 3 cm de largeur et les faire cuire dans l'eau (30 minutes environ).
2. Les égoutter, ajouter de la crème fraîche, du sel, du poivre et écraser avec un écrase-purée (ou une fourchette) pour obtenir une texture onctueuse.

### Pour la garniture :

1. Éplucher les carottes, les poivrons, les oignons et les gousses d'ail. Égoutter la conserve de petits pois.
2. Couper les légumes en tous petits cubes (1 cm de largeur).
3. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive. Faire revenir les carottes, les poivrons, l'ail et les oignons sur feu moyen pendant 15 minutes (ils doivent être fondants).
4. Ajouter la viande hachée et laisser cuire 10 minutes environ.
5. Au dernier moment, ajouter les petits pois, les épices, les herbes ciselées et le poivre.

### Assemblage :

1. Dans un plat allant au four, déposer au fond la garniture et par-dessus la purée
2. Parsemer de chapelure et laisser gratiner au four à 230°C pendant 10 minutes (la chapelure doit dorer).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)