

# HACHIS PARMENTIER DE BŒUF AUX CAROTTES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

### Pour la garniture :

- Viande hachée de bœuf 200g
- 2 petits oignons = 150g
- 2 gousses d'ail
- 2 carottes = 160g
- Huile d'olive 6 càs
- Herbes aromatiques au choix : basilic, coriandre, persil
- Facultatif : 50mL de vin rouge

### Pour la purée :

- 2 grosses pommes de terre = 400g
- Lait (entier de préférence) 40mL
- Beurre (doux ou 1/2 sel) 5g
- Sel et poivre
- Facultatif : chapelure 2 càs

**Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 à 40 minutes**  
**Pour 2 personnes**

### Préparation de la purée :

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits morceaux.
2. Dans une casserole remplie d'eau : les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient fondantes et les égoutter.
3. Ajouter le lait, le beurre, le sel et le poivre.
4. À l'aide d'un écrase-purée (ou d'une fourchette), écraser la purée jusqu'à obtenir la texture désirée.

### Préparation de la garniture:

1. Éplucher l'ail, les oignons et les carottes.
2. Émincer l'ail et l'oignon.
3. Couper les carottes en tous petits dés.
4. Dans une poêle sur feu moyen, faire chauffer la moitié de l'huile d'olive.
5. Faire revenir l'ail, les oignons et les carottes jusqu'à ce qu'ils soient fondants (environ 10 minutes).
6. Ajouter le reste d'huile d'olive, les herbes finement ciselées, le sel, le poivre, la viande hachée émiettée (facultatif : + le vin rouge) et mélanger jusqu'à ce que la viande soit cuite (environ 5 minutes).

### Assemblage :

1. Dans un plat à rebord, déposer la garniture dans le fond et tasser.
2. Déposer une couche de purée de pommes de terre.
3. Facultatif : parsemer de chapelure et enfourner 10 à 15 minutes à 200°C jusqu'à ce qu'une couleur dorée apparaisse et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

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