

PARMENTIER DE THON À LA TOMATE, POMME DE TERRE & BROCOLI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Thon au naturel si possible (sinon à l'huile) en conserve 150g
- Coulis de tomate 4 càs (ou concentré de tomates 2 càs)
- 1/2 oignon rouge = 50g
- 1 gousse d'ail
- Brocoli (frais ou surgelé) 200 à 300g
- Pommes de terre 200 à 300g
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 càs
- Crème fraîche épaisse 50 mL
- Sel et poivre
- Chapelure 2 càs

Astuces :

- Varier les légumes (frais ou surgelés) en fonction des saisons.
- Opter pour du poisson frais (cabillaud, saumon, truite) émietté et cuit à la poêle.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 50 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher les pommes de terre et les couper en **petits cubes** (2 cm). Si le brocoli est frais (et non surgelé), découper les bouquets.
2. A l'eau ou à la vapeur, faire **cuire** les pommes de terre et le brocolis **≈ 20 minutes**. À l'aide d'un écrase-purée ou d'une fourchette : **écraser** les pommes de terre et les brocolis puis **ajouter** le sel, le poivre, la crème fraîche et mélanger.
3. Éplucher et **émincer** finement l'ail et les oignons.
4. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir l'ail et les oignons **≈ 10 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
5. Dans un **saladier** : **mélanger** le thon égoutté, le coulis de tomate (ou le concentré de tomate), le sel, le poivre et ajouter l'ail et les oignons.
6. Dans un **plat à gratin** : **verser** la préparation thon/ail/oignon/tomate et **étaler** la purée sur toute la surface.
7. **Parsemer** de chapelure et. Enfourner à **200°C ≈ 20 à 30 minutes** (le parmentier doit dorer sur le dessus).



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr