

PARMENTIER DE THON, TOMATE ET BROCOLI



Recettes100faim.fr

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

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

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



CONSEILS & ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Remplacer le **thon** par d'autres poissons en conserve : maquereaux, sardines.
- Varier les **légumes** (brocoli) selon les saisons et vos goûts.
- + de recettes de [parmentiers](#) [ici](#) sur le blog !



Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

