

Hachis parmentier diet'



1h00



350/portion



4 personnes



Complet
Protéines

Ingrédients



600 g de pommes de terre



400 g de carottes



100 ml de lait écrémé



500 g de viande de bœuf hachée à 5%



1 oignon moyen



2 gousses d'ail



400 g de tomates concassées

Étapes

Peler les pommes de terre et les carottes et les découper en morceaux.

Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.

Dans une casserole, faire cuire les pommes de terre et les carottes dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (20 minutes).

Égoutter et remettre les légumes dans la casserole. Ajouter le lait, saler/poivrer, puis écraser jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Réserver.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Ajouter la viande hachée et faire dorer.

Ajouter les tomates concassées et du thym. Saler/poivrer et laisser mijoter 10 minutes.

Dans un plat à gratin, étaler une couche de viande, puis une de purée. Cuire 20 minutes à 180°C.