

Hachis parmentier aux carottes



Saison

Toute l'année



Difficulté

Facile



Temps

15 min



Cuisson

30 - 40 min

Ce qu'il vous faut (si vous êtes 2)

500 g de carottes

2 pommes de terre (PDT)

1/2 feuille de laurier

1 oignon

1/2 c à c de gros sel

1/2 c à c d'huile d'olive

250 g de viande de boeuf hachée

1 tomate

1 branche de thym

1 pincée de sel fin, de poivre

A faire

Eplucher, tailler carottes et PDT en cubes. Les faire cuire environ 30 min dans une eau salée au gros sel et une feuille de laurier et ½ oignon (ou bien 15 min au micro-onde).

Pendant la cuisson des légumes, ciseler l'oignon restant et le faire revenir avec un peu d'huile d'olive.

Ajouter la viande et remuer jusqu'à ce qu'elle commence à cuire (à éclaircir).

Ajouter la tomate en petits dés et le thym effeuillé. Saler. Poivrer. Laisser mijonner environ 15 min.

Répartir la viande préparée dans le fond d'un plat allant au four (plat à gratin).

Egoutter carottes et PDT. Retirer l'oignon et la feuille de laurier puis mixer en purée (à la fourchette ou au presse-purée).

Répartir la purée de carottes sur la viande et enfourner à 180°C jusqu'à ce que le hachis parmentier soit doré.

Servir accompagné d'une salade verte bien croquante.

- Variante-

Ajoutez d'autres épices, remplacez les pommes de terre par des courgettes, brocolis ou patates douces.



Restez chez vous, prenez soin de vous.
En cas de besoin le SSU est là pour vous. ssu@univ-lyon2.fr

**— université
— lumière
— LYON 2**