

PARMENTIER DE VEAU AU CHOU-FLEUR

Mercredi 19 Décembre 2018

A préparer à l'avance :

Parmentier de veau au chou-fleur pour 3 personnes et 9pp-9sp par part

- 300 g de veau haché*
- 300 g de bouquets de chou-fleur*
- 300 g de pommes de terre à purée*
- 100 g d'oignons émincés*
- 30 g de gruyère râpé allégé
- 50 ml de lait écrémé*
- 1 cuillerée à café d'huile
- sel poivre
- 1 pointe de cumin

Cuire à l'eau bouillante salée les bouquets de chou-fleur pendant 7 minutes, les égoutter.

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en gros cubes (démarrage à froid) pendant 15 minutes, les égoutter et les rajouter au chou-fleur.

Chauffer le lait et écraser ensemble les pommes de terre et le chou-fleur en les liant avec le lait. Rectifier l'assaisonnement : sel poivre

Faire revenir les oignons dans une poêle huilée pendant

3 minutes et à petit feu puis rajouter le veau haché.
Assaisonner : sel poivre cumin et faire revenir la viande avec
les oignons 5 minutes à feu moyen



Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Dans un plat à gratin, déposer la viande et la recouvrir de
l'écrasé pommes de terre chou-fleur

Parsemer de gruyère râpé et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt



C'est un plat que vous pouvez donc préparer en avance et même congelé pour plus tard

Pour le repas : potage butternut carotte à la crème 4 %
(1pp-2sp) - parmentier de veau au chou-fleur (9pp-9sp) -1
yaourt 0% (1pp-0spl)
-1 clémentine (0pp-0sp). Total : 11 pp-11sp

Très bonne journée

Lilou 3158 :

blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés