

PARMENTIER DE BŒUF AUX ÉPINARDS

Mardi 02 Mars 2021

Un classique qui permet de cuisiner les restes :

Parmentier de bœuf aux épinards pour 2 personnes et 6 sp vert
□ -5 sp bleu□ -3 spv violet□ par part

-200 g de restant de rôti de bœuf cuit

*-200 g de pommes de terre à purée**

*-200 g d'épinards surgelés **

*-1 oignon **

*-1 œuf moyen**

*-50 ml de lait écrémé**

-10 g de beurre à 41%

-sel poivre blanc

*Cuire les épinards surgelés à l'étouffée pendant 10 minutes.
Les assaisonner.*

Cuire les pommes de terre épluchées et coupées en cubes à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter et les écraser en purée avec le lait chaud. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire l'oignon émincé aussi à l'étouffée. Assaisonner.

*Mixer le bœuf avec l'œuf et les lamelles d'oignon refroidies.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.*

Préchauffer le four 180° (th 6).

Beurrer deux plats individuels allant au four et mettre au fond la préparation de bœuf. Recouvrir d'épinards et finir par la purée.

Enfourner 20 minutes et servir aussitôt.



Vous pouvez rajouter du gruyère râpé allégé en l'éparpillant sur le dessus du parmentier avant d'enfourner : 30 g en tout et compter 7 sp vert☐ -6 sp bleu☐-4 spv violet☐

C'est une recette assez rapide qui peut se préparer à l'avance et pour aller encore plus vite, vous pouvez prendre de la purée de pommes de terre nature surgelée et des lamelles d'oignons aussi surgelées

Pour le repas : salade de céleri à la pseudo mayonnaise jaune d'œuf dur + 50 g de fromage blanc 0% (3 sp vert☐ -1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -parmentier de bœuf aux épinards (6 sp vert☐ – 5 sp bleu☐ -3 spv violet☐) -1 petit suisse 0% (1 sp

vert -1 sp bleu -0spv violet). Total : 10 sp vert -7 spl
bleu -4 spv violet

Très bon début de semaine à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés