

PARMENTIER D'AGNEAU AUX CAROTTES ET A LA MIMOLETTE

Jeudi 12 Avril 2018

Troisième recette avec mon restant de gigot :

Parmentier d'agneau aux carottes et à la mimolette pour 2 personnes et 8pp-8 sp par part

- 160 g de gigot froid
- 1 oignon*
- 100 g de purée de pommes de terre
- 200 g de purée de carottes*
- 15 g de mimolette
- 5 g de beurre à 41 %
- 1 pincée de cumin
- sel poivre
- 1 pincée de chapelure

Hacher la viande et l'oignon. Les mélanger et rectifier l'assaisonnement : sel poivre cumin.

Mélanger les purées, les assaisonner en rajoutant la mimolette râpée

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Beurrer 2 ramequins et répartir dedans la préparation viande oignon cumin



Recouvrir de purée et d'une pincée de chapelure et enfourner 20 minutes



Servir aussitôt bien chaud

J'ai employé des purées surgelées pour facilité et rapidité et pas besoin de rajouter du lait car celle de carottes est très liquide.

Pour le repas : salade sucrine + 1 c à c d'huile (1pp- 1 sp) – parmentier d'agneau aux carottes et à la mimolette (8pp- 8 sp) -1 yaourt 0 % (1pp- 0 spl- ananas frais (0pp- 0 sp). Total : 10 pp-9spl

Excellente journée à vous toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés