

PARMENTIER AUX DEUX VIANDES

Mercredi 05 Septembre 2018

Pour finir les restes même quand il n'y en a peu :

Parmentier aux deux viandes pour 2 personnes et 8pp-6 sp vert
-5spl bleu -3 spv violet par part

- 120 g de blanc de poulet cuit*
- 100 g de filet mignon cuit*
- 150 g de pommes de terre *
- 200 g de purée de brocolis nature surgelée*
- 50 ml de crème à 4%
- 5 g de beurre à 41 %
- 30 g de gruyère râpé allégé
- sel poivre blanc

Préparer l'écrasé de pommes de terre : les peler, les couper en gros cubes et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser avec la crème. Rectifier l'assaisonnement.

Chauffer à petit feu la purée de brocolis. Assaisonner

Mixer les 2 viandes et les mélanger

Préchauffer le four 180°(th6)

Beurrer 2 mini cocottes ou autres plats et déposer au fond le hachis de viande

Le recouvrir de purée de brocolis puis de l'écrasé de pommes de terre



Saupoudrer de gruyère



Enfourner 20 minutes

Servir aussitôt

Vous pouvez aussi faire une purée de brocolis frais mais c'est certain que ces purées sans MG ni sel sont bien pratiques et font gagner du temps

Pour le repas : tomates mozzarella (2pp-3sp) -parmentier aux deux viandes (8pp-5spl) -salade de fruits maison (0pp-0 sp).
Total : 10 pp-8spl

Excellent mercredi sous le soleil, l'été n'est pas fini

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

Tous droits réservés