

PARMENTIER D'AGNEAU

Jeudi 15 Septembre 2016

Pour changer du bœuf, du veau, du poulet etc...



Parmentier d'agneau pour 2 personnes et 10pp- 11 sp par part

- 200 g de gigot d'agneau cru
- 200g de pommes de terre*
- 300g de bouquets de chou –fleur*
- 1 échalote*
- 1 cuillerée à café de marmelade de citron

-2 cuillerées à café d'huile d'olive

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé*

-10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café d'épices marocaines Thiriet ou Ducros

-sel poivre

-1 pincée de chapelure

Dégraissier, couper en cubes l'agneau et le faire mariner au frais 2 heures avec l'huile, l'échalote émincée, les épices marocaines et la marmelade de citron.

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

Cuire à l'eau bouillante salée les pommes de terre épluchées et coupées en gros dés (démarrage à froid). Les égoutter.

Écraser pommes de terre et chou-fleur ensemble avec le lait. Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180° (th 6)

Dans une poêle anti adhésive, faire revenir l'agneau avec sa marinade 5 minutes puis mixer par à-coups pour obtenir un haché. Assaisonner

Préparer le Parmentier : dans 2 ramequins, répartir le haché d'agneau et le recouvrir de l'écrasé pommes de terre chou-fleur. Saupoudrer d'une pincée de chapelure et de noix de beurre.

Enfourner 20 minutes.

Pour l'écrasé, pas besoin de plus de lait, le chou-fleur cuit rend l'écrasé assez moelleux.

Ce Parmentier peut aussi se faire avec un restant de gigot

cuit et la marinade n'est pas nécessaire sauf la pointe de marmelade de citron et les épices pour le goût

Pour le repas : mini tomates à la croque au sel (0pp- 0 sp) – Parmentier d'agneau (10pp- 11 sp) – salade verte Jardin d'Orante (0pp- 0 sp) – 100 g de fromage blanc 0% (1pp- 1 sp) -2 abricots (0pp- 0 sp). Total : 11pp- 12 sp

Excellent jeudi à vous toutes et tous