

PARMENTIER D'AGNEAU AUX COURGETTES

Vendredi 28 Avril 2017

Il faut bien le finir ce gigot !



Parmentier d'agneau aux courgettes pour 2 personnes et 8pp- 9 sp par part

- 200 g de reste de gigot d'agneau
- 200 g de pommes de terre *
- 1 belle courgette ou 2 petites*
- 3 petits oignons nouveaux *

- 1 œuf moyen*
- 10 g de beurre à 41 %
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé *
- sel poivre
- 1/2 petite cuillère à café de cumin
- 4 feuilles de menthe

Peler les pommes de terre, les couper en morceaux et les cuire à l'eau bouillante salée (démarrage à froid). Les égoutter et les écraser en purée avec le lait .Rectifier l'assaisonnement : sel, poivre

Passer la courgette sous l'eau, la couper en petits dés sans la peler. Les faire revenir dans une poêle huilée pendant 5 minutes .Assaisonner : sel poivre .Rajouter à la purée



Pré

chauffer le four 180 ° (th 6)

Mixer l'agneau avec l'œuf, les oignons émincés, la menthe, le cumin, sel poivre



Avec la moitié du beurre, beurrer deux ramequins et mettre l'agneau mixé au fond. Couvrir de purée courgettes et éparpiller le restant dessus en noisettes



Enfourner 20 minutes et
servir aussitôt.

J'ai rajouté 4 feuilles d'ail d'ours mais ce n'est pas obligatoire.

Pour le repas : 1/2 avocat jus de citron (2pp- 3 sp)
-Parmentier d'agneau aux courgettes (8pp- 9 sp) -1 yaourt
chèvre 0 % (1pp- 1 sp) -1 kiwi (0pp- 0 sp) . Total : 11pp- 13
sp

Très bon vendredi