

Parmentier au chou rave et courgettes

Quantité

2 personnes

Ingrédients

- 0,5 kg pomme de terre
- 1 chou rave
- 1 courgette
- 0,4 kg haché porc/veau ou porc/boeuf
- 1 oignon rouge
- 100 mL de lait
- 50 g de beurre
- thym, noix de muscade
- sel, poivre



Préparation

1. Épluchez les pommes de terre et le chou rave ;
2. Taillez grossièrement pommes de terre et chou rave ;
3. Cuez-les, idéalement en autocuiseur/cocotte minute pendant 10 min, ou dans une casserole d'eau salée pendant 20-30 min (selon la taille, la pointe d'un couteau devant pouvoir pénétrer facilement dans le légume) ;
4. Égouttez et écrasez au presse purée les légumes (ne surtout pas mixer, au risque de "corner" la purée, c'est-à-dire la rendre élastique) ;
5. Ajoutez un peu de lait chaud et du beurre à la purée et assaisonnez-la de sel, poivre et noix de muscade ;
6. Sans l'éplucher (elle est bio), taillez la courgette en brunoise (petits cubes) ;
7. Émincez finement l'oignon et faites-le suer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive ;
8. Ajoutez la viande hachée et la cuire 5 min ;
9. Ajoutez la brunoise de courgette à la viande, assaisonnez et ajoutez du thym (ou autres aromates) ; versez le tout dans un plat à gratin ;
10. Recouvrez la viande de la purée ;
11. Déposez qq noix de beurre sur la purée ;
12. Enfournez et cuisez à 180°C pendant 20 min ;
13. Servez chaud avec une salade de feuilles de chêne assaisonnée d'une vinaigrette (⅓ vinaigre ⅔ huile)
14. Bon appétit !

