



Hachis parmentier végétarien

Phase : **Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
426kcal	9,7g	4,34g	10,2g	1,88g	38,4g	35,3g
21%	11%	10%	11%	38%	89%	6%

Difficulté : ★★☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie
Plat

Prêt en
45 min

Cuisson
50 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de pommes de terre farineuses
- 500 g de choux de Bruxelles
- 350 g de céleri-rave
- 400 g de haché végétarien
- 150 g de yaourt nature maigre
- 60 g de comté râpé
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cs de thym séché
- Noix de muscade
- Poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Eplucher les pommes de terre et le céleri-rave et les couper en gros morceaux.
3. Rincer les choux de Bruxelles sous l'eau froide.
4. Dans une grande casserole d'eau bouillante, cuire les pommes de terre. Après 10 minutes de cuisson, ajouter le céleri-rave et les choux de Bruxelles et cuire encore le tout pendant 10 minutes.
5. Récupérer 100 ml d'eau de cuisson. Réserver.
6. Egoutter les pommes de terre et les légumes. Récupérer les choux de Bruxelles et les mettre à part.
7. A l'aide d'un presse-purée, écraser les pommes de terre et le céleri-rave et les assaisonner avec du poivre, de la noix de muscade et du sel. Réserver.
8. Couper les choux de Bruxelles en 4.
9. Mélanger le yaourt avec l'eau de cuisson et assaisonner de poivre et de sel.
10. Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive quelques minutes, ajouter le haché et le faire saisir quelques minutes. Ajouter les choux de Bruxelles, l'ail et le thym et laisser cuire encore quelques minutes.
11. Hors du feu, y ajouter la préparation au yaourt et bien mélanger.
12. Dans un plat pour four, déposer la préparation au haché et verser la purée de céleri-rave par-dessus en une couche homogène.
13. Parsemer toute la surface de comté râpé.
14. Cuire au four pendant 25 minutes, en terminant 2 minutes sous le grill.