

Hachis parmentier à la patate douce

INSTRUCTIONS : pour 4 personnes, ce plat est un incontournable pendant cette saison. Ma version contient deux légumes, du haché 100% bœuf et des patates douces à la place des pommes de terre. Ça permet d'avoir un plat avec de meilleures calories et un goût délicieux ! Ce petit côté sucré de la patate douce apporte une vraie douceur au plat. J'adore !

Instructions

1. Pelez et lavez les patates douces. Découpez-les grossièrement en cubes et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée.
2. Faites revenir la viande hachée avec l'ail, l'oignon rouge et ajoutez le concentré de tomate. Salez et poivrez.
3. Rincez et cuisez les jeunes pousses d'épinards avec une cuillère à soupe de beurre.
4. Faites une purée avec les patates douces en ajoutant le lait, le jaune d'oeuf, le sel, le poivre et la noix de muscade.
5. Dans un plat, étalez la viande hachée, le maïs, les épinards et la purée de patate douce.
6. Réchauffez au four pour avoir un petit côté croustillant pendant 20 minutes.



Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Patates douces	3
Haché pur bœuf	500g
Ail	1 gousse
Concentré de tomate	3 cuillères à café
Maïs	350g
Jeunes pousses d'épinards	500g
Beurre	1 cuillère à soupe
Lait	125ml
Jaune d'œuf	1
Oignon rouge	1

Épices : sel, poivre, noix de muscade