

Hachis Parmentier Bœuf Canard Butternut

L'avis NutriDiet

Energie : 60 kcal pour 100g (210 kcal par part)

Riche en : vitamine A, C et antioxydants

1 portion de viande, légumes



Pour 10 personnes

Ingrédients

400 g de viande hachée (à 5% de MG)
4 cuisses de confit de canard
2 belles courges butternut (2kg épluchées)
2 carottes
1 boîte 4/4 de tomates pelées
1 oignon
1 gousse d'ail
30 cl de lait ½ écrémé
50 g de crème fraîche épaisse
40g de fromage râpé
30 g de noisettes
1 KubOr
Noix de muscade, autres épices
Sel, poivre

Epluchez les courges. Otez les graines et la partie filandreuse. Coupez la courge en cube.

Dans une casserole, mettez le lait et les morceaux de courge avec le Kub Or. Laissez cuire 20 minutes jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres.

Pendant ce temps, épluchez l'oignon, l'ail et les carottes et coupez-les.

Dans une poêle, faites revenir un peu de graisse de canard (prélevée dans la boîte de confit) et faites revenir quelques minutes. Ajoutez le bœuf haché et les tomates égouttées et coupées en morceaux et faites revenir 5 minutes.

Effilochez les cuisses de canard et ajoutez-les dans la poêle. Faites cuire 15 minutes à feu doux. Rectifiez l'assaisonnement.

Mixez la courge en purée et ajoutez la crème fraîche. Rectifiez l'assaisonnement.

Préchauffez le four à 210°C. Versez la viande dans un plat à gratin et recouvrez de purée de butternut.

Recouvrez de fromage râpé et de noisettes grossièrement concassées.

Faites cuire et gratiner pendant une vingtaine de minutes.

Servez avec une salade.