

# HACHIS PARMENTIER DE BUTTERNUT

Préparation : 10 min Cuisson: 25 min

Calories et macros/personne: 312 kca Protéines: 21g Lipides: 17g Glucides : 24g

## Ingrédients :

Pour 4 personnes :

- 500g de butternut
- 250g de viande hachée 5 % de matières grasses
- 1 oignon
- 250g de champignons
- Sel, poivre, Persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 ml de lait demi-écrémé
- 1 cuillère à café de noix de muscade en poudre
- 50g de chapelure
- 80g de gruyère râpé ou autre fromage ( parmesan, comté...) optionnel



## Préparation :

- Laver la courge, la couper en morceaux, retirer les pépins, retirer la peau ( avant ou après cuisson) et faire cuire à la vapeur durant 10 minutes.
- Nettoyer et couper les champignons en fins morceaux
- Dans une poêle chaude, verser l'huile d'olive, puis faire revenir l'oignon épluché et coupé en fines lamelles durant 2 minutes
- Ajouter alors la viande hachée, les champignons, le persil et laisser cuire le tout à feu doux durant 5 à 8 minutes
- Préchauffer le four à 180°C
- Une fois la courge cuite, la réduire en purée et ajouter le lait, une cuillère à soupe d'huile d'olive, la noix de muscade, sel et poivre
- Dans un plat, déposer sur le fond le mélange de la poêle, le fromage ( optionnel) puis couvrir de purée de butternut, et de chapelure.

*Servir accompagné de salade verte et choisir un fromage moins calorique pour alléger le plat.*

