

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.

