



Blandine Rabat

Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Hachis parmentier aux légumes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 1h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 tête de brocolis
- 2 grosses courgettes
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 450g de bœuf haché à 5% de MG
- Sel
- Poivre
- Basilic

Préparation de la recette :

Lavez et coupez les courgettes et le brocolis en petits morceaux. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Une fois les légumes bien cuits, mixez pour obtenir une purée. Si c'est trop épais vous pouvez ajouter un peu de lait $\frac{1}{2}$ écrémé.

Découpez votre oignon en petits morceaux et faites les chauffer dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée et laissez cuire à feu moyen en remuant de temps en temps. Salez et poivrez.

Déposez votre mélange de viande hachée et oignon au fond d'un plat de cuisson. Ajoutez du basilic par-dessus et terminez par une couche de purée.

Passer le tout au four 25 minutes à 180°.