

HACHIS PARMENTIER AU CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS

- 400gr de viande hachée
- 1 chou-fleur
- 6 pommes de terre à chair farineuse
- 30cl de lait
- 2 cuillers à soupe de farine
- Huile d'olive
- Noix de muscade
- 50gr de fromage râpé et chapelure
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20MN
TEMPS DE CUISSON : 1H10MN
TEMPS TOTAL : 1H30MN

PRÉPARATION

Eplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Les faire cuire à l'eau salée pendant 20min.

Détacher les petits bouquets du chou-fleur et les passer sous l'eau pour les rincer. Les cuire à l'eau salée pendant 10min.

Ecraser, dans un grand plat, les pommes de terre avec 10cl de lait, un peu d'huile d'olive pour faire une purée. Y ajouter un peu de noix de muscade et réserver.

Dans une casserole, faire une Béchamel assez épaisse. Pour cela, faire un roux avec la farine et de l'huile d'olive. Lorsque le roux est réalisé, allonger avec 20cl de lait et mélanger au fouet pour faire épaissir. Saler (pas trop le chou-fleur est déjà salé poivrer et mettre une pointe de muscade.

Mélanger le chou-fleur à la béchamel et réserver.

Préchauffer le four à 200°. Dans une poêle, faire rissoler la viande hachée dans un peu d'huile. Assaisonner à votre goût.

Dans un plat à gratin, verser la viande hachée rissolée. Par-dessus, étendre le chou-fleur en sauce, de façon uniforme.

Etaler ensuite la purée pour recouvrir le tout. Parsemer de râpé et de chapelure et enfourner pour 30min.

Terminer par un passage de quelques minutes sous le gril du four pour donner une belle couleur au gratin puis servir accompagné d'une salade.