



Viandes variées

Gratin de boeuf et de maïs



1h10 **10 min** **1h** **0** **474**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le gratin de maïs

350 g **Boeuf haché**
200 g **Blanc(s) de poulet**
2 **Gousse(s) d'ail**
1 **Oignon(s)**
600 g **Grains de maïs**
20 cl **Lait demi-écrémé**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à soupe **Farine**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
2 c. à café **Paprika**
12 feuille(s) **Basilic**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Eplucher, ôter le germe et écraser les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office.
- 2 Emincer très finement le blanc de poulet à l'aide d'un couteau éminceur.
- 3 Faire chauffer de l'huile d'olive dans une sauteuse puis ajouter le bœuf haché et le poulet émincé.
- 4 Saupoudrer avec le cumin et le paprika puis assaisonner de sel et de poivre.
- 5 Cuire pendant 6 à 8 minutes sur feu vif en mélangeant régulièrement à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6 Porter une casserole d'eau à ébullition et y faire cuire les œufs pendant 12 minutes pour les durcir.
- 7 Laisser refroidir les œufs puis les écaler c'est-à-dire ôter la coquille.
- 8 Eplucher l'oignon à l'aide d'un couteau d'office et l'émincer finement à l'aide d'un couteau éminceur.
- 9 Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et y faire dorer l'oignon émincé.
- 10 Saupoudrer avec la farine et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

- 11 Ajouter le maïs et le lait puis cuire pendant une dizaine de minutes à feu moyen.
- 12 Verser le maïs et le lait dans un robot mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une purée lisse et épaisse.
- 13 Ciseler le basilic et l'incorporer à la purée de maïs.

Étape 2

Préparation du gratin de boeuf et de maïs

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 Couper les oeufs durs en rondelles à l'aide d'un couteau d'office.
- 3 Disposer une couche de bœuf et de poulet puis une couche de rondelles d'œufs durs dans un plat à gratin.
- 4 Verser la purée de maïs sur les œufs durs.
- 5 Enfourner pendant une vingtaine de minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir le gratin du four et servir immédiatement.