



Viandes variées

Parmentier chevalin



1h 40 min 20 min 0 515

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Ingrédients pour 6 personnes

Ingrédients pour la viande

1 kg Pavé(s) de cheval
1 Oignon(s)
1 Carotte(s)
1 Gousse(s) d'ail
20 cl Vin rouge
1 pincée(s) Sucre semoule
1 pincée(s) Thym
5 cl Huile d'olive
1 Sel
1 Poivre

Ingrédients pour la purée

1 kg Pomme(s) de terre
125 g Beurre
20 cl Lait demi-écrémé
1 pincée(s) Noix de muscade en poudre
2 c. à soupe Chapelure
1 Sel
1 Poivre

Étape 1

Préparation de la viande

- 1 Couper la viande en dés.
- 2 Peler l'oignon et le hacher à l'aide d'un couteau éminceur. Peler l'ail et l'écraser à l'aide d'un presse-ail.
- 3 Peler la carotte à l'aide d'un économie et la couper en brunoise à l'aide d'un couteau éminceur.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon pendant 5 minutes. Ajouter la carotte et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois. Ajouter enfin l'ail.
- 5 Ajouter la viande et remuer vivement pour qu'elle ne s'agglomère pas.
- 6 Assaisonner de sel et de poivre puis ajouter le sucre et le thym.
- 7 Verser le vin rouge et faire réduire le liquide de moitié puis réserver.

Étape 2

Préparation de la purée

- 1 Peler les pommes de terre à l'aide d'un économie et les couper en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.

- 2** Les mettre dans un faitout et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis faire cuire 30 minutes.
- 3** Les égoutter ensuite à l'aide d'une passoire.
- 4** Mettre les pommes de terre dans un saladier et les écraser à l'aide d'un presse-purée.
- 5** Verser le lait et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
- 6** Incorporer le beurre froid coupé en morceaux tout en mélangeant.
- 7** Assaisonner de sel, poivre et ajouter la noix de muscade.

Ingédients pour le dressage

1 branche(s) **Persil plat**

Étape 3

Cuisson du parmentier

- 1** Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2** Déposer la viande au fond d'un plat à gratin. Recouvrir avec la purée de pomme de terre et parsemer de chapelure.
- 3** Enfourner pendant 25 minutes.

Étape 4

Dressage

- 1** Disposer le parmentier directement à table dans son plat pour une présentation conviviale.
- 2** Décorer avec un peu de persil plat et déguster bien chaud.