



Viandes variées

Parmentier chevalin



1h 40 min 20 min 0 515

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

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 économe 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 économe et les couper en quartiers à l'aide d'un couteau éminceur.

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**

- 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.

Ingrédients 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.