Céline Nguyen

Bœuf

Parmentier de boeuf à la courge butternut et à la coriandre

45 min	15 min	30 min	0	437
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le parmentier

- 800 g **Pomme(s) de terre**
- 500 g **Courge butternut**
- 500 g **Boeuf haché**
- 1 **Oignon(s)**
- 1 botte(s) **Coriandre**
- 1 **Gousse(s) d'ail**
- 1 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 **Sel**
- 1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la courge

1. Préchauffer le four sur gril et porter à ébullition une grande casserole d’eau salée.
2. Éplucher la courge Butternut à l'aide d'un économe ou d'un couteau.
3. Pour qu’elle soit plus facile à éplucher, mettre la courge au micro-ondes pendant 5 minutes à pleine puissance. Ou la plonger pendant 10 minutes dans l’eau bouillante.
4. Tailler la courge en rondelles (la tenir avec un torchon si elle est chaude), puis en gros morceaux. Retirer les graines.

Étape 2

Cuisson des légumes

1. Éplucher et couper les pommes de terre en morceaux de 2 cm environ.
2. Plonger la courge et les pommes de terre dans l’eau bouillante. Faire cuire pendant 15 à 20 minutes, jusqu’à ce qu’on puisse les réduire en purée.

Étape 3

Cuisson du boeuf

1. Peler l’oignon jaune et l’ail. Ciseler l’oignon et hacher l’ail.
2. Dans une sauteuse, faire chauffer un filet d’huile d’olive (sauf si elle est antiadhésive) sur feu moyen à vif.
3. Faire revenir l’oignon, l’ail et le bœuf pendant 7 minutes pour les colorer. Saler et poivrer.
4. Rincer et ciseler la coriandre.
5. Ciseler également les tiges de coriandre, elles sont fines et se consomment tout autant que les feuilles.
6. Mélanger la coriandre au boeuf une fois cuit, puis disposer le tout dans un plat à gratin.

Étape 4

Montage du parmentier et cuisson

1. Quand les légumes sont tendres, les égoutter puis les remettre dans la casserole.
2. Les réduire en purée à l’aide d’un écrase-purée ou d’une fourchette. Saler, poivrer.
3. Recouvrir le bœuf de cette purée puis parsemer de chapelure.
4. Enfourner en haut du four pendant 5 à 10 minutes environ, jusqu’à ce que le Parmentier soit doré.

Étape 5

Dressage

1. Servir le Parmentier de bœuf et courge Butternut à la coriandre chaud, accompagné d’une salade par exemple.