

*Bœuf*

Parmentier de bœuf 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 **Bœuf 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 Enfournier 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.