

## Plat principal

Préparation :

45 min

Cuisson: 45 min

Niveau: 

Ingrédients:

Pour 4 personnes:

- 1 chou fleur
- 500 gr de viande hachée
- 1 oignon
- 500 gr de pommes de terre farineuses (bint je par exemple)
- 3/4 l de lait entier
- 100 gr de beurre
- 35 gr de farine
- 1 cube bouillon de volaille
- 150 gr d'emmental
- Chapelure
- Sel, poivre, noix de muscade

### Suggestion

- N'hésitez pas à réaliser une béchamel bien liquide, le gratin n'en sera que plus moelleux

# Hachis Parmentier au chou fleur

- Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceau, et faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant une quinzaine de minutes. Dès qu'elles sont tendres, égouttez-les et écrasez-les avec un presse purée en y ajoutant 250 ml de lait et 50 gr de beurre. Assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.
- Pendant ce temps, nettoyez le chou fleur et faites-le cuire pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante et salée jusqu'à ce qu'il soit bien cuit. égouttez et réservez.
- Hachez l'oignon et faites le revenir dans une poêle, ajoutez-y la viande hachée. Faites-la cuire jusqu'à cuisson complète. Salez, poivrez.
- Préparez une béchamel. Faites fondre le reste du beurre dans une casserole. Ajoutez-y la farine en mélangeant bien jusqu'à obtention d'une pâte dorée. Incorporez les 500 ml de lait restants sans arrêter de mélanger jusqu'à ébullition. Laissez bouillir une minute et retirez du feu. Ajoutez le fromage et le cube de volaille et assaisonnez avec du sel, du poivre et de la noix de muscade selon votre goût.
- Faites chauffer votre four à 180 degrés.
- Beurrez un plat à gratin. Disposez la purée dans le fond. Recouvrez avec la viande puis le chou fleur. Nappez le chou fleur avec la sauce béchamel et terminez en saupoudrant de la chapelure.
- Enfournez le plat et laissez gratiner pendant quinze à vingt minutes.



Suggestion de présentation

the  
peas  
green food