

Des vers pour ...

SEM 38 du 15 au 20 septembre 2025



Parmentier de bœuf aux petits pois

Le célèbre parmentier revisité avec une touche de petits pois frais, miam !

Ingrédients

Pour 1 gratin (6 personnes)



Gruyère rapé
3 poignées (100g)



Bœuf haché
27 c. à soupe de bœuf haché (800g)



Pomme de terre
4 pommes de terres moyennes (600g)



Petit pois frais
600g



Oignon
2 oignons (180g)



Eau
1/2 grand verre + 2 tasse à café 10cl (150g)



Chapelure
1/4 grand verre (50g)



Sel
selon vos goûts



Poivre
selon vos goûts



Beurre
20g

En cuisine !

1.

Préchauffez le four à 180°C.

2.

Petit pois frais 600g

Ouvrez les cosses en deux. Récupérez les petits pois dans un saladier.

3.

Pomme de terre 4 pommes de terres moyennes (600g)

Faites cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante à feu moyen pendant 5 minutes.

4.

Au bout de 5 minutes de cuisson, ajoutez les petits pois. Faites cuire le tout pendant 15 minutes. C'est cuit lorsque les pommes de terre sont tendres. Égouttez et réservez.

5.

Eau 1/2 grand verre + 2 tasse à café 10cl (150g)

Faites bouillir l'eau dans une casserole.

6.

Oignon 2 oignons (180g)

Épluchez et coupez les oignons en petits morceaux.

7.

Beurre 20g

Chauffez le beurre dans une poêle. Faites revenir les oignons quelques minutes à feu vif.

8.

Bœuf haché 27 c. à soupe de bœuf haché (800g)
Sel selon vos goûts
Poivre selon vos goûts

Ajoutez la viande hachée, le sel et le poivre et mélangez. Ajoutez le bouillon et laissez mijoter une vingtaine de minutes en remuant régulièrement.

9.

Sel selon vos goûts
Poivre selon vos goûts
Lait 1/2 grand verre + 2 tasse à café 10cl (150g)

Écrasez finement les ingrédients de la purée à l'aide d'une fourchette, d'un presse-purée ou d'un mixeur. Ajoutez le lait, le sel et le poivre puis mélangez.

10.

Gruyère rapé 3 poignées (100g)
Chapelure 1/4 grand verre (50g)

Dans un plat à gratin, disposez la viande hachée puis recouvrez avec la purée. Parsemez de gruyère râpé et de chapelure.

11.

Enfournez pendant 20 minutes à 180°C. C'est cuit lorsque la chapelure est dorée.

12.

Servez le parmentier chaud !

"Chaque jour est une nouvelle opportunité de changer sa vie » Phil McGraw

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr