



Mon premier parmentier

Recette et photo de V. Olivier



portion

INGRÉDIENTS

- 120 ml d'eau
- 350 g de pommes de terre
- 20 g de viande hachée de bœuf
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 petit oignon pelé et haché
- 15 g de purée de carotte (petit pot)
- 1 pincée d'origan séché
- 1 pincée de sucre
- 1 pincée de sel
- 11 mesures rases de **Pepticate® SYNEO® 2** ou 7 mesures de **Neocate® Junior neutre**

PRÉPARATION

1. Epluchez, puis lavez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Faites-les cuire ensuite dans de l'eau bouillante salée durant 20 minutes. Lorsqu'elles sont bien tendres, écrasez-les au presse-purée.
2. Incorporez petit à petit **Pepticate® SYNEO® 2** ou **Neocate® Junior neutre** aux 120 ml d'eau. Versez ensuite le mélange sur la pomme de terre mélangée pour obtenir une belle purée veloutée.
3. Dans une poêle chaude contenant l'huile, faites revenir sans coloration l'oignon haché pendant 2 minutes. Ajoutez la viande hachée. Mélangez à la spatule. Ajoutez le concentré de tomate et la purée de carotte. Assaisonnez de sel, sucre et d'origan.
4. Disposez un lit de hachis dans un ramequin et par dessus un lit de purée, puis réchauffez le tout à 150°C pendant 10 minutes. C'est prêt !