

Les recettes

des



Récoltes du caillou

FEUILLES • LÉGUMES • FRUITS



Hachis parmentier de fruit à pain

Ingrédients



30 min

Recette pour 8 personnes

- 1 kg de fruits à pain pelé, coupé en morceaux moyen et cuit à la vapeur
- Sel, poivre
- 1 oignon épluché et haché
- 2 feuilles de laurier
- 1 branche de thym
- 2 gousses d'ail épluchées et râpées
- 1 petite botte de persil
- 1 cuillère à soupe d'huile pour la cuisson
- 25cl de crème liquide
- 500g de bœuf haché
- 400g de tomates pelées en boîte
- Un peu de fromage râpé

Suggestion d'accompagnement

Avec une salade.

➤ Feuilles ➤ Légumes ➤ Fruits
des récoltes du caillou



Hachis parmentier de fruit à pain

Étapes de préparation

1 Écraser avec une fourchette le fruit à pain (préalablement cuit) dans un saladier et ajouter le sel et le poivre et la crème liquide. Bien mélanger et réserver.

2 Dans une poêle, verser l'huile et faire chauffer à feu moyen. Ajouter l'oignon, l'ail puis la viande hachée, les tomates pelées avec leur jus, les feuilles de laurier et de thym.

3 Mélanger et saler, poivrer. Laisser mijoter une dizaine de minutes. Mettre le persil et réserver. Préchauffer le four à 200°C.

4 Étaler au fond d'un plat à gratin la farce au bœuf (enlever les feuilles de laurier et la branche de thym). Puis ajouter par-dessus l'écrasé de fruit à pain. Saupoudrer de fromage râpé ou de chapelure et enfourner pendant 15 à 20 minutes à 180°C en mode grill.

5 Une fois le dessus doré, retirer le hachis du four et laisser refroidir avant de déguster avec une salade verte.

Le fruit à pain se consomme autant dans des recettes salées que sucrées.

Bon Appétit !

