

Shepard's Pie (photo à l'avant)

Mise en place et préparation: env. 50 min

Gratinage: env. 30 min

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

huile pour la cuisson

50 g de lardons

500 g de viande hachée
(bœuf et porc ou agneau)

1 c. c. de sel

un peu de poivre

1 oignon, haché finement

1 gousse d'ail, hachée finement

1 carotte, en brunoise

100 g de céleri-rave, en brunoise

100 g de champignons de Paris,
hachés grossièrement

1 c. s. de concentré de tomate

1 c. s. de romarin, haché finement

1 dl de bouillon de bœuf

1 portion de purée de pommes
de terre (voir ci-dessous)

3 c. s. de crème

50 g de gruyère, râpé

1. Bien faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire revenir les lardons et la viande par portions env. 4 min, retirer, saler, poivrer.

2. Faire revenir env. 2 min l'oignon et tous les ingrédients jusqu'aux champignons compris. Ajouter le concentré de tomate et le romarin, faire revenir rapidement, remettre la viande. Mouiller avec le bouillon, laisser mijoter env. 30 min sur feu doux.

3. Verser la viande dans le plat graissé. Mélanger la purée avec la crème et le gruyère, répartir sur la viande.

Gratinage: env. 30 min au milieu du four préchauffé à 200°C.

Suggestions: assaisonner la sauce avec ½ c. c. de piment de Cayenne. Remplacer le bouillon par du vin rouge.

Portion: 703 kcal, lip 44 g, glu 38 g, pro 36 g



Purée de pommes de terre

Mise en place et préparation: env. 35 min

1 kg de pommes de terre à chair
farineuse, en cubes
eau salée, bouillante

1½ dl de lait

50 g de beurre
un peu de muscade

sel, poivre, selon goût

1. Faire cuire les pommes de terre à découvert dans l'eau salée env. 20 min sur feu moyen.

Jeter l'eau de cuisson, dessécher les pommes de terre en agitant la casserole sur la plaque éteinte jusqu'à ce qu'elles soient blanchâtres. Passer les pommes de terre par portions au passe-vite.

2. Bien faire chauffer le lait et le beurre, ajouter peu à peu à la purée en remuant jusqu'à obtention de la consistance voulue, assaisonner.

Remarque: agria, bintje et lady felice font partie des variétés de pommes de terre à chair farineuse.

Portion: 275 kcal, lip 12 g, glu 33 g, pro 5 g