

Préparation : 15 min / Cuisson: 30 min



Osety

Fermes de Figeac
COOPÉRATIVE

Parmentier de boeuf et patates douces du Ségala

Ingrédients pour 4 pers

- 800g de patate douce du GAEC de l'Horizon à Molières
- 600g de bœuf haché dans votre boucherie des Éleveurs
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 poivrons
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre, cumin

Préparation

Épluchez et faites cuire les patates douces. Une fois cuites, écrasez-les ou mixez-les pour en faire une purée assez lisse.

Émincez l'oignon, l'ail et coupez les poivrons en lamelles fines. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite le poivron et l'ail puis laissez cuire 5 min à feu vif en surveillant et en mélangeant régulièrement. *(N'hésitez pas à rajouter un peu d'eau si le mélange commence à griller).*

Rajoutez ensuite le bœuf haché, avec sel et poivre, et laissez toujours cuire à feu vif. Une fois le bœuf cuit, retirez immédiatement du feu.

Disposez la préparation de viande dans un plat. Rajoutez par-dessus votre couche de purée. Saupoudrez de cumin (et d'autres épices plus fortes si vous aimez ça). Faites gratiner 10 min supplémentaires au four et régalez-vous en famille !

Le petit plus : pour un côté craquant, ajoutez des noix de Jérôme Moles à Molières au moment de servir !

Bon appétit !