

Préparation : 15 min / Cuisson: 30 min



Oseth

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 poivron
- 2 gousse d'ail haché (ou de l'ail en poudre)
- 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 et coupez les poivrons en lamelles fines. Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajoutez ensuite le poivron et 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 !