

Parmentier D'Agneau et Patate Douce

Enrichi



Valeurs nutritionnelles Pour 1 Personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
39.7	39.7	28	641

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 grandes patates douces
- 400 g de sauté d'agneau haché
- 1 échalotte
- Huile d'olive
- Thym, laurier
- Sel, poivre
- 20g de beurre
- 20g de farine
- 200ml Lait
- 50ml de crème liquide
- 70g d'emmental râpé

Commencez par couper les patates douces en gros cubes, et les cuire dans l'eau bouillante environ 20 min. Egoutter et les réduire en purée.

Pendant la cuisson, confectionner une béchamel : Sur feu doux : faire fondre le beurre, Ajouter la farine en remuant. Cuire 1 minute à feu moyen, sans colorer la farine, afin de former un roux blanc. Verser le lait froid en fouettant sans arrêt ; En remuant constamment, cuire la sauce béchamel de 3 à 5 minutes jusqu'à épaississement. Retirer du feu. Incorporer l'emmental râpé.

Incorporer la béchamel à la purée de patate douce et réserver.

Dans poêle faites revenir les échalotes dans un filet d'huile d'olive quelques minutes.

Ajouter l'agneau haché, Le laurier, sel poivre ; Rajouter la crème et faite cuire une dizaine de minute.

Dresser dans un bocal

D'abord l'agneau puis la purée de patate douce

