

HACHIS PARMENTIER SII 1 PERSONNE

Convient au SII [syndrome intestin irritable] Sans gluten sans lactose

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 125 grammes de bœuf, steak haché 10% MG, cru
- 30 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, surgelé, cru
- 1 cuillère à café moyenne d'huile combinée, mélange d'huile d'olive et de graines (4 g)
- 1 cuillère à soupe de parmesan (10 g)
- 150 grammes de haricot vert, surgelé, cru

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ 4 personnes : 6 pommes de terre - 500 g de boeuf maigre haché - 120 g champignons de Paris - 2 c. à s. d'huile d'olive -40 g de parmesan râpé - sel et poivre Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Épluchez, lavez, coupez les pommes de terre en morceaux. Faites-les cuire 20 min dans une casserole d'eau bouillante. Égouttez, mixez. Épluchez, hachez les champignons de Paris. Faites-les revenir dans l'huile d'olive avec la viande 10 min. Salez. Dans un plat à gratin, répartir la viande, la purée de pomme de terre. Saupoudrez de parmesan. Enfourez 10 min pour faire gratiner. Manger avec des haricots ou des courgettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (569 g)	% AR
ÉNERGIE	95 kcal	540 kcal	27 %
LIPIDES	4 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	31 %
CHOLESTÉROL	16 mg	89 mg	30 %
SODIUM	27 mg	152 mg	6 %
GLUCIDES	8 g	45 g	15 %
SUCRES	1 g	5 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	11 g	42 %
PROTÉINES	7 g	37 g	—