NUTRIWELL
BY CLÉMENCE

DÉJEUNER / DÎNER

Parmentier *patate douce* & bœuf

35 min	4	Facile
PRÉPARATION	PORTION(S)	NIVEAU

Compatible famille · Réconfortant · Batch

Ingrédients

- **800 g** de patate douce
- **500 g** de bœuf haché (5% MG)
- **1** courgette + **2** carottes râpées
- **400 g** de tomates concassées
- **1** oignon, **2** gousses d'ail
- **30 g** de fromage râpé léger
- Huile d'olive, herbes de Provence
- Sel, poivre

+ VERSION VÉGÉ

Remplace le bœuf par **250 g de lentilles vertes cuites** + champignons. Même côté réconfortant, riche en protéines végétales.

Préparation

1. Cuis la patate douce en morceaux 15 min, écrase-la en purée avec un filet d'huile.
2. Fais revenir oignon + ail, ajoute le bœuf et saisis-le.
3. Ajoute courgette + carottes râpées + tomates + herbes, mijote 10 min.
4. Dans un plat : la viande dessous, la purée dessus, un peu de fromage.
5. Four 15 min à 200°C pour gratiner. Sers.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le plat réconfortant par excellence, en version qui te cale sans te plomber : la patate douce remplace la pomme de terre, le bœuf 5% et les légumes cachés font le reste. Parfait à préparer à l'avance. ✦