

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

PARMENTIER DE VEAU/BUTTERNUT/NOISETTES

Pour 4-6 personnes :

850g veau haché - 1 oignon émincé - 1 gousse d'ail hachée - 75g noisettes torrifiées (à 150° pendant 10 minutes) - 1 courge butternut - 20g beurre 1/2 sel - 3 gousses de cardamome verte - huile d'olive - fleur de sel - poivre -

Eplucher et épépiner la butternut. La couper en petits morceaux. La faire revenir dans une cocotte avec le beurre, ajouter un fond d'eau et les gousses de cardamome. Saler, poivrer, couvrir d'un cercle de papier sulfurisé percé en son centre. Cuire 30 minutes, retirer la cardamome. Mixer finement au mixeur plongeant.

Préchauffer le four à 200° (th.6-7).

Dans une sauteuse, faire revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajouter la viande de veau, saler, poivrer et faire revenir rapidement. Concasser grossièrement les noisettes torrifiées. Ajouter la moitié dans le veau. Déposer la farce dans le fond d'un plat à gratin. Répartir dessus la purée de butternut, répartir les noisettes restantes. Enfournier et cuire 20-25 minutes jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr