



Hachis parmentier sans lait et sans gluten à l'omnicuiseur



Ingrédients

pour 4 personnes

1 douzaine de pommes de terre de taille moyenne
2 grosses cs de crème fra[^]che
30g de beurre demi-sel
400g de viande hachée de boeuf
1 gros oignon
2 gousses d'ail
2 carottes de taille moyenne
origan séché (ou frais, mais ça n'est pas la saison)
coulis de tomate
sel et poivre du moulin

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à l'étouffée dans un faitout à fond épais avec un peu d'eau, pendant 15 min, les pommes de terre doivent commencer à se défaire. Ecrasez-les en purée à l'aide d'un presse-purée. Ajoutez le beurre et la crème, salez et poivrez, mélangez bien, la purée doit être assez épaisse.

Epluchez l'oignon, l'ail et les carottes. Coupez-les en petits morceaux. Placez le tout au fond du plat de l'omnicuiseur, saupoudrez d'origan, ajoutez la viande hachée, salez et poivrez. Mélangez le tout, ajoutez la purée de tomates, le mélange doit être humide mais pas trop. Egalisez cette préparation.

Répartissez la purée de pommes de terre sur le dessus, égalisez et dessinez des motifs à la fourchette.

Placez le plat dans l'omnicuiseur pour 50 min, thermostat 2 en haut et en bas.

Si vous ne réalisez pas cette recette à l'omnicuiseur, dans une casserole, faites fondre l'oignon dans 3 cs d'huile d'olive avec l'ail. Laissez fondre le tout, ajoutez ensuite les carottes, la viande hachée. Laissez revenir pendant 5 min avant d'ajoutez la purée de tomates, il vous en faudra plus qu'avec l'omnicuiseur. Ajoutez l'origan, salez et poivrez. Laissez mijoter 25 min à feu doux. Dans un plat en verre, versez la préparation à la viande, égalisez, recouvrez de purée de pommes de terre, égalisez et dessinez des motifs à la fourchette. Enfournez pour 35 min.

Mon petit coin de cuisine 2010
<http://www.monpetitcoindecuisine.fr>
e-mail : monpetitcoindecuisine@gmail.com