



Hâchis Parmentier de Thon et Patate Douce

ingrédients

- g Patate douce, cuite, peau, chair, sans sel
- Oeuf
- boîte de thon à l'huile
- Oignons
- 1/2 1/2 Poivron Vert
- 1/2 1/2 Poivron rouge
- à soupe de lait entier
- à soupe Beurre sans sel
- MAGGI Safsafal
- MAGGI Mameum Epices
- brins Persil
- g Parmesan râpé
- ml de crème liquide

préparation

1. Faire cuire la patate douce pendant 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Faire cuire deux œufs pendant 10 minutes.
2. Couper les oignons et les poivrons vert et rouge en petits dés. Ciseler le persil. Faire une purée de patates douces. Ajouter le lait dans une casserole avec les patates douces et incorporer le beurre. Poivrer et saupoudrer de muscade.
3. Dégouter et émincer le thon. Hacher grossièrement les œufs et mélanger les avec du thon, l'oignon, les poivrons, le persil, du poivre, 1 MAGGI Mameum Epices et 1 MAGGI Safsafal. Préchauffer le four à 180. Déposer la moitié de la purée dans une verrine et mélanger avec le thon. Ajouter du parmesan râpé et un filet de crèmes fraîche liquide
4. Enfourner pour 15 minutes à 20 minutes. Le dessus doit être doré. Servez à la sortie du four.

Nutrition

Les glucides	22,11 g
Énergie	196,55 kcal
Les graisses	10,16 g
Fibre	3,31 g
Protéine	4,54 g
Graisses saturées	7,61 g
Sodium	1000,3 mg
Les sucres	7,78 g

🕒 75 Minutes

⊕ 6