Croustade farcie au haché avec purée de pommes de terre et de brocolis

Pour les journées fraîches, voici une délicieuse pastei chaude farcie au haché de bœuf. Accompagnez-la d'une purée de pommes de terre, de brocolis et de chou-rave. Si vous souhaitez qu'elle soit légèrement croquante, ajoutez le chou-rave un peu plus tard dans la préparation.

conserver au réfrigérateur

35-40 min

facile

à manger dans les 5 jours

plaît aux enfants

Brocolis

Chou-rave

Croustade farcie au haché

Pommes de terre Irene

Ingrédients	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Irene (g)	200	400	600	800	1000	1200
Brocolis (g)	100	200	300	400	500	600
Choux-raves	½	1	1½	2	2½	3
Croustade farcie au haché 1) 3) 4) 7) 9) 10) 13) 19) 22) 25)	1	2	3	4	5	6
Beurre (cs)*	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Un filet					
Moutarde (cc)*	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel*	Selon le goût					

* À ajouter vous-même

Allergènes
1) Gluten 3) Œufs
4) Poisson 7) Lait/lactose
9) Céleri 10) Moutarde
13) Lupin
Peut contenir des traces de
19) cacahuètes,
22) noix et 25) sésame.

Ustensiles
Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier de cuisson, presse-purée

Valeurs nutritionnelles 615 kcal | 17 g protéines | 73 g glucides | 24 g lipides dont 15 g saturés | 12 g fibres

1 Préchauffez le four à 180 degrés.

2 Lavez ou épluchez les pommes de terre (Irene) et découpez-les en dés. Découpez les bouquets de brocolis en fleurettes et les tiges en morceaux. Épluchez le chou-rave et découpez-le en morceaux de 1 à 2 cm. Dans une casserole avec couvercle, recouvrez les pommes de terre, les brocolis et le chou-rave de juste assez d'eau, puis ajoutez une pincée de sel. À couvert, portez à ébullition et laissez cuire doucement pendant 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson et réservez à couvert pour maintenir au chaud.

3 Retirez la croustade de sa barquette et enfournez-la sur une plaque recouverte de papier de cuisson pendant 18 minutes.

4 Entre-temps, écrasez les pommes de terre, les brocolis et le chou-rave avec le presse-purée pour en faire une purée épaisse. Ajoutez le beurre et un nuage de lait ainsi que, éventuellement, un peu d'eau de cuisson pour plus de crémeux. Ajoutez ensuite la moutarde, puis salez et poivrez selon votre goût.

5 Servez la purée sur les assiettes et accompagnez-la de la croustade.

Conseil ! Si vous préférez consommer les croustades plus tard, vous pouvez les congeler et les réchauffer en temps voulu.