Shepherd's pie ou cottage pie

Mon choix.

Durée totale: 55 min

Temps actif: 30 min

Facile

Ingrédients

Pour 6 personnes

800 g	viande hachée de bœuf suisse
2	oignons
2	gousses d'ail
250 g	champignons
2 cs	huile
	sel
	poivre du moulin
1 pointe de couteau	paprika doux en poudre
1.5 dl	bouillon de légumes
150 g	petits pois surgelés
1.2 kg	pommes de terre pour purée
2.5 dl	lait
	noix de muscade fraîchement râpée
1	jaune d'œuf
40 g	beurre

Valeurs nutritives

1 portion (sans laitue et sauce au yoghourt) contient env.:

497	kcal
37 g	de protéines
33 g	de glucides
23 g	de lipides

Sans gluten

Contient du lactose

Plus de 85% des bovins suisse peuvent sortir.

Ils bénéficient du programme volontaire SRPA (Sorties régulières en plein air).

Préparation

1 Sortir la viande hachée du réfrigérateur 1 heure avant de la préparer. Hacher grossièrement les oignons et l'ail. Couper les champignons en lamelles.

2 Saisir la viande hachée par portions: verser de l'huile dans une poêle et faire chauffer à feu vif. Y déposer la viande hachée. Ne pas mélanger! Au bout de 2 minutes, ajouter les oignons, l'ail et les champignons. Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande ait joliment bruni. Assaisonner de sel, de poivre et de paprika en poudre.

3 Ajouter le bouillon et les petits pois et laisser cuire le tout 5-6 minutes à feu moyen.

4 Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau salée. Égoutter, ajouter le lait, faire réchauffer quelques instants puis à l'aide d'un fouet, mélanger lentement jusqu'à obtention d'une purée. Assaisonner avec du sel et de la noix de muscade. Incorporer les jaunes d'oeufs et mélanger.

5 Enduire un moule avec un peu de beurre mou, y déposer la garniture à la viande hachée, recouvrir de purée de pommes de terre et utiliser le reste de beurre pour en déposer quelques noisettes sur le tout.

6 Faire cuire la tourte dans un four préchauffé à 180° C chaleur supérieure et inférieure ou à 160° C chaleur tournante pendant env. 25 minutes.

Accompagner d'une laitue avec une sauce au yoghourt.