

MENU DU 4 DÉCEMBRE



DEJEUNER :

**ESCALOPE DE VEAU
+ CHAMPIGNONS**

+ RIZ BASMATTI

YAOURT DE BREBIS + POMME



DINER :

PARMENTIER DE CHOU-FLEUR

VOTRE RECETTE DISPONIBLE CI-DESSOUS



+ COMPOTE DE POMME



PARMENTIER DE CHOU-FLEUR

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 200 g de bœuf haché 5 % MG
- 3 petites carottes
- 3 oignons nouveaux
- 1 chou-fleur
- 3 cs de fromage frais type carré frais
- 50 g de comté
- Un peu de beurre
- Sel et poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

CUISSON : 40 MIN

TEMPS TOTAL : 55 MIN

PRÉPARATION

1.

- *Faites revenir dans un peu de beurre la viande hachée avec les oignons émincés et les carottes coupées en fines lamelles. Salez et poivrez.*
- *Couvrez et laissez cuire le temps que les carottes soient fondantes.*
- *Mixez-le tout grossièrement et versez-le dans un plat à gratin.*

2.

- *Lavez et détachez les fleurs du chou-fleur. Lavez-les.*
- *Cuisez-les 10 minutes au four vapeur à 100° (ou dans une casserole d'eau légèrement salée).*
- *Préchauffez le four à 180°.*

3.

- *Mixez le chou avec le fromage frais, du sel et du poivre.*
- *Versez-le sur la viande.*
- *Râpez le comté et parsemez-en généreusement le plat.*
- *Enfournez 30 minutes.*
- *Servez avec une belle salade de saison (laitue verte ou brune, batavia ou roquette).*