

PARMENTIER BUTTERNUT ou POTIMARRON

1. Enlever la peau (sauf si le produit est bio)
2. Retirer les pépins et les filaments de la courge
3. Couper en dés
4. Cuire à la vapeur environ 20 min
5. Réduire en purée
6. Ajouter 1 à 2 cuillères à soupe d'huile d'olives ou une noisette de beurre
7. Faire revenir le bœuf avec les oignons, l'ail, le curry ou le curcuma (selon vos goûts)
8. Dans un plat à gratin, disposer 1 couche de viande puis 1 couche de courge et de la chapelure
9. Laisser au four pendant 20 à 30 min à 180°

Bon Appétit !!!