

Shepherd's Pie au chou-fleur

🕒 45 min + 15 min au four 🍴 minceur 🚫 sans lactose 🚫 sans gluten

Pour 2 plats à four d'env. 8 dl, graissés

350 g de patates douces 200 g de chou-fleur eau salée , bouillante un peu de muscade sel , selon goût	Peler les patates douces et les couper en morceaux d'env. 2 cm avec le chou-fleur, bien faire cuire env. 15 min à découvert dans l'eau salée bouillante. Jeter l'eau, dessécher les légumes en agitant la casserole d'avant en arrière sur la plaque éteinte. Écraser finement les légumes avec le presse-purée ou avec une fourchette, incorporer la muscade, rectifier l'assaisonnement en sel.
400 g de chou-fleur 1 oignon	Préchauffer le four à 220° C. Couper le chou-fleur en petits bouquets et les couper en deux. Peler l'oignon et le hacher finement.
1 c. s. d'huile d'olive 220 g de viande hachée (bœuf)	Bien faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive. Faire revenir la viande hachée par portions, env. 3 min, retirer.
1 c. s. d'huile d'olive 1 c. c. de concentré de tomate ¼ de c. c. de cardamome en poudre ¼ de c. c. de cumin en poudre ¼ de c. c. de cannelle 2 p. de c. de clou de girofle en poudre 1¼ c. c. de sel un peu de poivre 2½ dl d'eau	Bien faire chauffer l'huile dans la poêle. Baisser le feu, faire sauter le chou-fleur env. 3 min en remuant. Ajouter l'oignon, faire sauter env. 2 min en remuant. Remettre la viande hachée, incorporer concentré de tomate, cardamome, cumin, cannelle, girofle en poudre, sel et poivre. Verser l'eau, porter à ébullition, baisser la feu, laisser mijoter env. 8 min à couvert.
1 c. s. de maïzena express brune	Incorporer la maïzena à la viande hachée en remuant, poursuivre la cuisson env. 1 min, répartir dans les plats graissés. Répartir dessus les patates douces.

Cuisson: env. 15 min dans la moitié supérieure du four.

Portion (½): 552 kcal, lip 22 g, glu 55 g, pro 34 g

Pour plus de piquant, servez des flocons de piment à part.

