

## Le hachis parmentier

Le hachis parmentier est un plat très classique. Il est également facile à trouver en surgelé. Si bien que c'était souvent mon plat de secours quand je n'avais pas le temps de préparer à manger.

Chacun a sa propre recette et peut-être préférerez-vous une recette plus élaborée que celle que je fais pour moi-même avec juste de la purée de pommes de terre, du steak haché, du fromage et des oignons.

Avec la viande et le fromage, il peut y avoir des petits morceaux, qui devront être bien incorporés dans la purée afin de faciliter la déglutition.







## Un point de vigilance pour tout ce qui est gratiné

Le fromage, une fois gratiné, est plus dur et pour votre proche malade, ce n'est pas forcément l'idéal.

Plusieurs solutions s'offrent à vous :

Si votre plat est déjà gratiné, il est plus prudent de retirer la couche de gratin et de la garder pour vous. Vous pourrez mouliner le reste pour votre proche aidé.

Il arrive que des plats industriels comme le hachis parmentier, soient recouverts de chapelure. Dans ce cas, il est important de bien incorporer la chapelure dans le mélange, afin d'obtenir un tout onctueux et facile à déglutir.

Sinon, quand cela est possible avec la recette choisie, vous pouvez mettre la part de votre proche au micro-onde et juste laisser fondre le fromage, puis mouliner le tout.

Ou encore, vous pouvez enfourner et retirer le plat avant que le fromage ne durcisse, prendre une part que vous moulinerez et remettre le plat au four pour vous-même.





# Le hachis parmentier



Pour 4 parts :

1 kg de pommes de terre

20 cl de lait

1 œuf

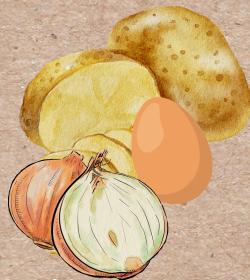
20 g de beurre

2 oignons

300 g de steak haché

100 g de fromage râpé

Sel et poivre



Pour la purée,  
voir ma recette

de la purée de pommes de terre p 70.





1. Commencer à préparer la purée en mettant les pommes de terre à cuire.
2. Éplucher et couper en morceaux les oignons (qui ne sont pas obligatoires si vous n'aimez pas).
3. Les faire revenir dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
4. Faire cuire le steak haché, le mettre dans un hachoir pour le débiter en petits morceaux.
5. L'ajouter aux oignons dans la poêle et faire revenir le tout.
6. Terminer la purée (voir ma recette p 59 au besoin).





## Le hachis parmentier

7. À ce stade, vous pouvez juste mélanger le tout sans le passer au four, ce qui pour votre proche aidé peut être une meilleure idée, puisqu'il n'y aura pas de gratin. mais si vous souhaitez gratiner votre hachis parmentier, alors ...
8. Beurrer une moule à gratin.
9. Étaler le mélange viande-oignons dans le fond du plat.
10. Étaler la purée par-dessus.
11. Parsemer le tout de fromage râpé.
12. Mettre à gratiner au four à 210 °C (thermostat 7) pendant 10 à 15 minutes.

