



Parmentier de mouton aux carottes et taboulé d'herbes

Parmentier de mouton aux carottes (pour 4 personnes)

- 700 gr de grosses pommes de terre
- 200 gr de carottes
- 20 cl de lait
- 100 gr de beurre
- 150 gr de gruyère râpé
- Cumin en poudre
- Muscade en poudre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail émincées
- Huile d'olive
- 600 gr d'épaule de mouton hachée
- 2 càs de purée de tomate
- 2 càs de persil

1/ Pelez, lavez et coupez en gros quartiers les pommes de terre et carottes. Cuisez-les séparément 20 minutes dans de l'eau salée.

2/ Pendant ce temps, faites suer les oignons émincés dans l'huile d'olive. Ajoutez la viande hachée, assaisonnez et faites revenir à feu vif.

3/ Ajoutez la purée de tomate, le persil haché et l'ail.

4/ Égouttez les légumes et écrasez le plus finement possible.

5/ Prélevez un tiers de la purée de pommes de terre et ajoutez la purée de carottes, le lait et le beurre jusqu'à obtention d'une consistance onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement et parfumez au cumin.

6/ Avec le reste des pommes de terre, faites une purée classique à laquelle vous ajoutez le fromage râpé. Rectifiez l'assaisonnement, et ajoutez une pointe de muscade.

7/ Dans un plat à four, commencez par une couche de purée de carottes, ensuite la viande et pour finir la purée au fromage. Saupoudrez de fromage râpé et faites gratiner.

8/ Sortez le Parmentier du four et dressez sur assiette.



Taboulé d'herbes (pour 4 personnes)

- 1 botte de menthe fraîche
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de coriandre
- 2 oignons
- 4 tomates
- 4 citrons jaunes non traités
- 10cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

1/ Épluchez les oignons et ciselez-les en petits dés. Faites de même pour les tomates.

2/ Lavez les herbes et séchez-les. Effeuiliez-les, puis ciselez-les finement. Ensuite, extrayez le jus des citrons.

3/ Mélangez les oignons, les dés de tomate, la menthe, la coriandre et le persil ciselé, puis assaisonnez.

4/ Ajoutez ensuite le jus de citron et l'huile d'olive, puis rectifiez l'assaisonnement.

Regardez la préparation en vidéo : http://www.rtbf.be/tv/emission/detail_un-gars-un-chef/actualites/article_parmentier-de-mouton-aux-carottes-et-taboule-d-herbes?id=8549433&emissionId=5931