

Hachis parmentier WW

Source Weight Watchers et blog « Les Carnets de Marie » <http://sbmarie.over-blog.com>

Ingrédients (4 pers, 5 pts/pers)

- 1 courgette
- 300g de champignons de Paris
- 1 poivron
- 1 tomate
- 1 gros oignon
- 4 steaks hachés à 5% de matière grasse
- 1 kg de pommes de terre
- persil
- 1 cs de concentré de tomate
- 30g de gruyère râpé
- 15g de parmesan
- sel, poivre

Préchauffer le four à 220 degrés (th. 6).

Couper les légumes en petits morceaux. Mélanger l'ensemble dans une grande poêle avec la viande hachée, le concentré de tomate, le sel, le poivre et le persil. Ajouter au besoin un demi verre d'eau. Faire revenir le tout pendant 20 minutes environ.

Eplucher les pommes de terre, les cuire à l'eau. Les écraser en purée.

Mettre dans un plat à four la moitié de la purée, puis la couche de viande et légumes. Mélanger le gruyère et le parmesan, ajouter sur la viande et remettre le reste de purée. Couvrir de papier aluminium et enfourner environ 10 à 15 minutes.