

Parmentier de Bavette de Jeune Bovin GR et Béchamel de Haricots blancs


Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 14 convives Adultes (à domicile) - 343 gr.

Ingrédients	Quantité
- Pomme de terre bio - copie <i>brut</i>	2.800 <i>kg</i>
- Bavette <i>brut</i>	0.980 <i>kg</i>
- Lait entier <i>cuit sous vide</i>	0.350 <i>litre</i>
- haricots blancs <i>brut</i>	0.350 <i>kg</i>
- Oignon jaune <i>brut</i>	0.210 <i>kg</i>
- Beurre doux <i>brut</i>	0.140 <i>kg</i>
- Fromage-Emmental râpé <i>brut</i>	0.140 <i>kg</i>
- persil plat	0.042 <i>kg</i>
- Ail pulpe <i>déshydraté</i>	0.028 <i>kg</i>
- Huile de tournesol	0.028 <i>kg</i>
- Sel gris fin <i>déshydraté</i>	0.003 <i>kg</i>
- Poivre noir moulu <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>
- Muscade <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>
- Thym <i>déshydraté</i>	0.001 <i>kg</i>

Progression de la recette

1. Faire tremper les haricots blancs dans de l'eau froide salée la veille. Les garder en chambre froide. Le jour J, rincer et cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien mous pour pouvoir les mixer facilement et en faire une crème bien lisse. Pour cela ajouter un peu d'huile et d'eau pour fluidifier sans que cela soit trop liquide, garder le repère de la texture d'une béchamel traditionnelle.

Assaisonner avec ail, sel, poivre noir, noix de muscade... goûter.

2. Préparer la viande :

Emincer la bavette. Faire revenir oignons et ail dans l'huile de tournesol ou d'olive. Ajouter la bavette, le thym, saler et poivrer, faire sauter rapidement. Réserver.

3. Réaliser la purée :

Eplucher, laver les pommes de terre les couper si elles sont très grosses puis les cuire 20 à 30 min à l'eau salée.

Égoutter, écraser avec beurre et lait chaud.

Assaisonner sel, poivre, muscade.

4. Monter le parmentier :

Dans un bac gastro, alterner couches de purée, viande et crème de haricots blancs.
Ajouter le fromage râpé sur le dessus en dernier.

5. Gratiner :

Enfourner à 180°C pendant à 20 à 25min jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Grammage portion (1 pers.) : 343 g

Coût portion (1 pers.) : 1.27 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 24.64 g

Lipides : 7.50 g (*dont ajoutés : 3.79 g*)

Glucides : 47.13 g (*dont sucres : 2.37 g*)

P / L : 3.28

Energie : 354.64 Kcal

1482.38 Kj

Calcium : 188.78 mg

Sel : 284.36 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.20 mPt/kg

Indice carbone :

2.47 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- *Présence : lait.*

- *Trace : sulfites.*