



Estelle de Saint Germain

## **Parmentier bœuf et chou-fleur**

### Ingrédients :

Du steak haché, un demi chou-fleur, noix de muscade,  
sel et poivre.

Préchauffer le four à 180°C

### Recette :

Séparer les fleurons du chou-fleur et les cuire dans de l'eau  
bouillante jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres puis les  
écraser grossièrement et ajouter un peu de muscade,  
de sel et poivre

Émietter le bœuf haché, saler et poivrer légèrement

Dans un plat allant au four, étaler la viande hachée et  
recouvrir de purée de chou-fleur puis enfourner 15 minutes.