

# HACHIS PARMENTIER A LA COURGETTE (thermomix)



Pour mon Coup de cœur du dimanche une recette de [Mon Thermomix au quotidien](#)

j'ai simplement ajouté de la pulpe de tomate

## Ingrédients:

- 3 gousses d'ail
- 1 oignon jaune
- 700 g de viande de bœuf hachée
- 400 g de pulpe de tomate
- 1 cube de basilic
- 1 coeur de bouillon boeuf et légumes
- 1 c à s de concentré de tomate
- 20 g d'huile d'olive
- du sel, du poivre
- 400 g de courgettes
- 600 g de pommes de terre (à purée)
- un peu de noix de muscade râpée
- 200 g de lait
- du parmesan

## Préparation :

- mettre dans le bol, l'ail épluché et l'oignon épluché et coupé en 2
- mixer 5 secondes / vitesse 5
- puis racler les parois avec une spatule
- ajouter l'huile d'olive, faire revenir 5 minutes à 120° à vitesse 1
- A la sonnerie, ajouter la viande, le sel et le poivre et cuire 8 minutes à 120° (ou varoma pour les tm31) / sens inverse / vitesse mijotage (la cuillère)
- ajouter ensuite la pulpe de tomate, le basilic, le coeur de bouillon, le concentré de tomate
- puis cuire 5 minutes à 100° en sens inverse vitesse 1
- A la sonnerie, verser le contenu du bol dans le fond d'un plat à gratin
- nettoyer le bol, insérer le fouet et mettre dedans les courgettes en morceaux , les pommes de terre en gros cubes, le lait, la muscade, le sel, le poivre
- cuire 25 minutes à 98° (pour ne pas que le lait déborde) en sens inverse à vitesse 2 sans le bouchon du couvercle en mettant la panier cuisson sur le couvercle pour éviter les éclaboussures
- à la sonnerie, retirer le fouet, puis mixer 30 secondes à vitesse 4
- répartir le contenu du bol sur la viande hachée.
- Répartir ensuite du parmesan sur le dessus de votre plat (quantité à votre convenance)
- Cuire 25 minutes à 180° (four préalablement chauffé)