

Parmentier de potiron au thon



Plat **Facile**

Pour : 6 personnes

Préparation : 30 mn

Repos : 2 h

Cuisson : 20 mn

Nous avons voulu revisiter le célèbre plat inventé par Antoine-Augustin Parmentier en y intégrant des légumes de saison !

Ingrédients

- 2 kg de potiron
- 2 boîtes de thon au naturel
- 1 cs de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 20 g de beurre
- 100 g de fromage râpé
- 1 oeuf
- sel
- poivre
- muscade

Préparation

- 1 Lorsque je désire réaliser une purée de potiron, je commence le matin de bonne heure. Je pèle mon potiron, je le coupe et je le lave. Je le cuis à la cocotte minute 10 minutes à partir de la rotation de la soupape. Je ne le cuis pas dans l'eau.
- 2 Comme le potiron est un légume rempli d'eau, je le laisse égoutter au moins 2 heures avant de réaliser ma purée.
- 3 Passez le potiron au moulin à légume. Ici, le potiron s'est écrasé facilement à la fourchette. Ajoutez-y le lait, la crème, l'oeuf battu et le beurre. Égouttez le thon et mélangez-le à la sauce tomate.
- 4 Préparez votre plat! Mettez la moitié du potiron dans le fond du plat. Étalez le thon sur toute la surface. Finissez par le reste de la purée de potiron. Recouvrez de fromage râpé et de quelques noisettes de beurre.
- 5 Passez 20 minutes sous le grill de votre four! C'est prêt! Bon appétit!

Proposé par



lesbonsrestaurants

Sylvie et Marc sont heureux de vous retrouver sur i'terroir pour quelques recettes de cuisine.

Vous pouvez, également, nous retrouver sur notre blog "**LES BONS RESTAURANTS**"

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

