

## HACHIS AU FENUGREC

**Ce hachis, moelleux et facile à manger, sera bénéfique en cas de troubles olfacto-gustatifs, grâce au fenugrec.**

Image not found

[https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/28/thumbnails/Hachis au fenugrec.jpg](https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/28/thumbnails/Hachis%20au%20fenugrec.jpg)

**Temps de préparation : 30 min - Temps de cuisson : 15 min - Temps de repos : 0 min**

### Ingrédients (4 personnes)

- 500 g de steak haché de bœuf
- 5 pommes de terre
- 1 carotte
- 1 courgette
- 10 cl de lait
- 30 g de beurre mou en morceaux
- 1 c. à s. de fenugrec en poudre
- chapelure

### Préparation

Faire préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).

Eplucher et couper les légumes en morceaux et les faire cuire dans de l'eau salée.

Faire cuire le bœuf dans du beurre et l'émietter. Faire chauffer le lait avec la moitié du fenugrec.

Ecraser les légumes en purée. Incorporer le beurre et le lait en alternant.

Mélanger bien afin d'obtenir une texture homogène et onctueuse. Salez, poivrez et ajouter le reste du fenugrec.

Mettre une couche de purée dans le fond d'un plat beurré, puis mettre le bœuf pour ensuite recouvrir de purée. Lisser la surface et parsemer de chapelure et de copeau de beurre.

Enfourner 10 min.