

# Parmentier courgettes et bœuf

## Ingrédients pour 4 à 5 personnes :

- 600 g de courgettes
- 600 g de tomates
- 500 g de viande de bœuf hachée
- 300 g de pommes de terre
- 180 g de poivron
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 CS d'huile d'olive
- 80 g d'emmental

## Préparation :

1. Émincez un oignon, les gousses d'ail. Coupez le poivron et les tomates en petits morceaux. Faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant quelques minutes.
2. Ajoutez la viande hachée et faites cuire pendant 15 minutes. Mélangez régulièrement et assaisonnez.
3. Pendant ce temps, râpez la courgette, les pommes de terre et le deuxième oignon. Ajoutez une partie de l'emmental, un peu de sel et du poivre, mélangez bien.
4. Vous pouvez prélever le jus de cuisson de la viande hachée, le faire chauffer dans une casserole et le mélanger avec de la maïzena pour faire une sorte de béchamel légère qui viendra amener de l'onctuosité à votre plat.
5. Pour terminer, versez la viande dans le plat, puis la béchamel et enfin les légumes râpés. Terminez par le reste d'emmental.
6. Enfournez pour 30 minutes et dégustez !

