

Hachis parmentier



Ingrédients ...

- 300g de pomme de terre
- 1 CNO neutre
- 20g de beurre
- 150g de viande hachée
- 1 oignon
- 50g de gruyère râpé
- Sel, poivre, muscade

- 318 Kcal et 18g de protéines par portion

