

# FICHE DE RECETTE

## Hachis parmentier végétarien

Type de recette	Plat unique végétarien
Nombre de portions	
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

### INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Pomme de terre	500	Gr
Patate douce	500	Gr
beurre	50+50	Gr
Lait	25	Cl
Épinards ( surgelé)	400	Gr
Sel		
Poivre		
Noix de muscade		
Petites protéines de soja	200	Gr
Oignons	250 gr	
Ail	2	gousses
Chapelure ( ou pain rassis)		
Noix concassées		

### DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Faire réhydrater les protéines de soja dans l'eau tiède pendant 1h (minimum)
- 2) Éplucher et couper les pommes de terre et les patates douces en cubes réguliers
- 3) Cuire les pommes de terre (départ eau froide salée) et ajouter les patates douces lorsque l'eau des pdt arrive à ébullition.
- 4) Ecraser les pdt et les patates douces et ajouter le lait, le beurre (50 Gr) et les épices et réserver.
- 5) Égoutter les protéines de soja et sécher dans un linge propre
- 6) Hacher les oignons et les faire revenir avec les protéines de soja dans une matière grasse bien chaude jusqu'à ce que les oignons soient fondants et assaisonner généreusement
- 7) Cuire les épinards à feu doux avec du sel et du poivre et laisser égoutter.
- 8) Dans un plat à gratin, verser les protéines de soja et oignons dans le fond du plat
- 9) Ajouter les épinards cuits sur les protéines de soja cuites
- 10) Ajouter la purée de patate douce sur les épinards.
- 11) Parsemer de chapelure et de quelques noisettes de beurre.
- 12) Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 20 à 30 minutes.
- 13) Parsemer de noix concassées sur la portion au moment du service



