

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



