

Hachis parmentier végétarien

recette du quotidien

Ingrédients pour 1 personne

- 1 grosse pomme de terre
- 1 petit navet
- 1 carotte
- ½ branche de céleri
- 1 champignon de paris
- 1 petit oignon
- ½ gousse ail
- Épices au choix
- 20g de pain de mie complet (½ tranche)
- ½ cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de lait pour la purée
- 20g de fromage au choix
- Amandes, noisettes...

Préparation 15 minutes / Cuisson 40 minutes

- Préchauffer le four à 220°C
- Peler et couper en morceaux les pommes de terre et les faire cuire à l'eau non salée pendant 20 minutes
- Éplucher et couper les légumes en petits dès
- Faire chauffer à feu vif l'huile d'olive dans une poêle
- Ajouter les légumes et les faire cuire 15 minutes en couvrant et en remuant souvent. Saler et poivrer.
- Mixer la tranche de pain de mie et le persil
- Couper grossièrement les amandes et les noisettes puis les poêler 2 - 3 minutes pour plus de saveur
- Les légumes sont cuits lorsqu'ils sont encore un peu fermes, éteindre le feu et ajouter la crème liquide, le mélange persil-pain, et rectifier l'assaisonnement.
- Une fois que les pommes de terre sont cuites, les écraser en purée épaisse
- Faire tiédir le lait et l'ajouter aux pommes de terre
- Mélanger et assaisonner
- Dans un plat à gratin mettre les légumes, les amandes et les noisettes pour donner du croquant
- Mettre la purée par-dessus et parsemer d'épices (basilic, marjolaine, persil..)
- Parsemer de fromage si vous le souhaitez
- Enfourner pour 30 minutes à 220°C et 5 - 10 minutes sur la fonction grill (surveiller bien)

Accompagnement

- Cette recette peut être accompagnée d'une protéine animal si vous le souhaitez.

