



Hachie parmentier végétarien

POUR : 6 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MIN

NIVEAU : FACILE

Ingredients

500g de pommes de terre à chaire farineuse

125g de lait d'amande ou de vache

75g de carottes

1/2 branche de céleri

75g de lentilles vertes sèches

400g de tomates concassées ou pulpe de tomates

Levure malté, comté râpé ou chapelure

75g d'oignons

1 gousse d'ail

1 pincée de noix de muscade

30g d'huile d'olive

50g de vin rouge

1 feuilles de laurier

1 c. à c. de thym

1 c. à c. d'origan

Sel, poivre

Instructions

- La veille, faire tremper 75g de lentilles dans un bol d'eau froide.
- Cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
- Émincer l'oignon et l'ail, puis couper les carottes et la branche de céleri en petits dés.
- Faire revenir quelques minutes l'oignon, l'ail, les carottes et la branche de céleri dans une poêle ou une casserole avec l'huile d'olive.
- Ajouter les lentilles rincées et égouttées puis faire revenir encore quelques minutes.
- Ajouter le vin rouge et laisser mijoter 5 minutes.
- Ajouter les tomates, le thym, le laurier, l'origan, le sel et le poivre. Laisser mijoter à feu doux 25 minutes en remuant régulièrement.
- Préchauffer le four à 180°.
- Écraser les pommes de terre avec un écrase purée, ajouter 150mL de lait, une pincée de noix de muscade et mélanger pour obtenir une purée bien lisse.
- Répartir la bolognaise de lentilles au fond d'un plat, couvrir délicatement de purée, parsemer de levure maltée ou de comté râpé ou encore de chapelure.
- Enfourner pour 20 minutes à 180°

Déguster avec une salade verte ou laisser refroidir puis congeler !