

Hachis parmentier de légumes



Cette recette sans protéines animales permet d'avoir une alimentation à base de protéines végétales

Ingrédients pour 10 convives

- Beurre
- 1 carotte
- 250g de tomates pelées
- 1 courgette
- 10 cl de crème fraîche
- 50g de gruyère râpé
- 400g de pois chiches appertisés
- 500g de pommes de terre
- 500g d'épinard surgelés
- 50g de tomates pelées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 courgette
- Muscade
- 10 cl crème fraîche
- 2 oignons
- 50 g de gruyère râpé
- Sel, poivre



Préparez !

- Eplucher et couper les pommes de terre, les faire cuire dans une casserole avec de l'eau salée.
- Confectionner une ratatouille avec oignon, tomates, courgettes, et concassé de tomate en les faisant cuire jusqu'à ce qu'ils fondent.
- Dans une casserole faire cuire les épinards 10 min avec 1 verre d'eau et assaisonner.
- Une fois que les pommes de terre sont cuites, réaliser une purée à l'aide d'une presse purée avec les pois chiches, le lait tiède, fromage blanc, un peu de beurre, sel, muscade.
- Dans un plat à gratin mettre une couche de purée (la moitié de la préparation) puis une couche de préparation à base de tomate, une couche d'épinard et enfin une couche de purée. Terminer par un peu de gruyère.
- Mettre au four à 220°C pendant 10 min et 2 minutes en position grille.



Fruits et légumes

