



Cuisine et
dépendances

Hachis parmentier végétarien au potimarron



Voilà une version végétarienne et colorée du traditionnel hachis parmentier. Ici point de boeuf, mais du soja sauté à la sauce tomate, sous une large couche de purée de pommes de terre au potimarron, qui apporte une saveur douce et sucrée à l'ensemble.

Ingrédients (pour 3 à 4 personnes) :

- 1 potimarron
- 4 à 5 pommes de terre
- 200 g de tofu ferme
- 1 oignon
- 200 g de tomates concassées
- 1 cuil à soupe d'origan
- 2 cuil à soupe de graines de lin
- 2 cuil à soupe de chapelure
- sel et poivre
- 1 cuil à soupe d'huile d'olive

Préparation :

Peler le potimarron et les pommes de terre. Les couper en gros cubes. Faire cuire dans une grande casserole remplie d'eau salée environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants.

Pendant ce temps, préparer la sauce tomate : peler et émincer l'oignon. Faire revenir dans une poêle avec une cuil à soupe d'huile. Ajouter les tomates concassées au bout de quelques minutes avec

l'origan. Saler et poivrer. Laisser réduire à feu doux environ 10 à 15 min. Émietter le tofu dans la sauce en fin de cuisson.

Égoutter les pommes de terre et le potimarron. Mixer pour obtenir une purée épaisse.

Dans un moule profond (par exemple un moule à cake), répartir la sauce tomate au tofu au fond. Verser par dessus la purée, parsemer de chapelure et de graines de sésame.

Enfourner et laisser gratiner une quinzaine de minutes.

Servir bien chaud.

Le 21 Février 2010 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2010/02/21/16903108.html>