



HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES



Ingrédients

- 600 g de patates douces
- 300 g de pois chiches
- 125 g de tomates
- 75 g de bleu
- 7 cl de crème de coco

+ échalotes, une lchette d'huile de sésame, une lchette de sauce soja, sel et poivre.

Préparation

- Éplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les cuire à la vapeur environ 20 min.
- Éplucher et hacher l'échalote. La faire suer. Ajouter les pois chiches concassés. Incorporer les tomates coupées en dés. Laisser cuire 10 min. Assaisonner.
- Une fois les patates douces cuites, les écraser pour obtenir une purée. Ajouter la crème de coco et assaisonner.
- Couper le bleu en dés.
- Monter le parmentier : une couche de la préparation pois chiches-tomates, une couche de patate douce... et répartir les cubes de bleu sur le dessus.
- Cuire à four moyen (180°) pendant 20 min.
- Agrémenter de ciboulette ciselée et de graines de courge.

Temps

 20 minutes de préparation

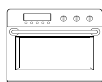
Matériel



1 saladier



1 casserole



1 four