

Une recette 100% végétale de la base de donnée

Hachis parmentier

Ingrédients:

700 g

250 g

150 g

300 g

1

Préparation:

Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède.

Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja.

Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver.

Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle.

Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan.

Laisser mijoter de 20 à 30 minutes.

Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d'épinards (déglés) et terminer par le reste de pommes de terre. Saupoudrer de chapelure et de levure, et passer au four de 20 à 30 minutes.

Groupe de recettes: Plat principal, Déjeuner.

1 gousse

*Si vous essayez cette recette, une photo du plat nous fera grand plaisir. Veuillez l'envoyer par e-mail à [rezepte\(at\)vegetarismus.ch](mailto:rezepte(at)vegetarismus.ch) [1] (format JPEG ou TIFF).
Merci d'avance.*

Cette prescription de [AVEA](#) [2] a été insérée par Herma / 2002-05-09 10:16:39

[Retourner au formulaire de recherche.](#) [3]

URL: http://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=

Dernière mise-à-jour: 28.11.2017

Source URL (modified on 28.11.2017 - 14:20): https://www.swissveg.ch/recette?recipe_id=27

Links

[1] <mailto:rezepte@vegetarismus.ch>

[2] <http://avea.net/cvg>

[3] <https://www.swissveg.ch/recettes>