

HACHIS VEGAN AUX 2 PATATES

Les patates douces s'invitent au hachis parmentier habituel transformé en duo de patates, la viande hachée est remplacée par des protéines de soja agrémentées de graines de sésame mixées le tout relevé aux aromates et épices.

1.2 kg patates douces
1.2 kg Pommes de terre
300 gr Protéines de soja
200 ml crème de soja
4 càs huile d'olive
2 oignons

4 gousses ail
4 càs graines de sésame
4 càs persil
Sel - poivre
curry d'épices
1 verre Lait de soja

4 càs chapelure sans gluten
2 càs beurre de coco



🕒 40 minutes
🔥 30 minutes
🍴 8 portions



1. Peler les patates douces et les trancher en cubes et mettre à tremper les protéines de soja



2. Cuire les patates douces à la vapeur pendant 5-10 minutes



3. De même, peler les pommes de terre (ici, mona lisa)



4. Trancher les pommes de terre en dés pour les cuire aussi à la vapeur, de cette façon la cuisson sera plus rapide (5-10 minutes environ)



5. Peler l'oignon et les échalotes ; les émincer



6. Peler l'ail et émincer



7. Faire dorer les aromates émincés dans l'huile d'olive



8. Égoutter les protéines de soja (petits morceaux) qui ont ramolli au trempage



9. Verser les protéines de soja sur les aromates dorés et bien mélanger



10. Ajouter sel, poivre, curry d'épices



11. Ajouter les graines de sésame mixées



12. Ajouter le persil hâché et bien mélanger le tout



13. Verser un verre de lait de soja pour donner un fond de jus de cuisson, et laisser mijoter 5-10 minutes environ à feu doux



14. Pendant ce temps, écraser les patates douces et y ajouter le sel, poivre, noix de muscade, crème de soja, puis bien mélanger en purée



15. De même écraser les pommes de terre une fois cuites



16. Ajouter la crème de soja, sel, poivre, muscade et mélanger en purée



17. Beurrer le fond d'un moule avec une noix de beurre de coco (en s'aidant de papier essuie-tout)



18. Verser dans le moule la purée de pomme de terre et égaliser la surface à la fourchette



19. Verser les protéines de soja épicées et répartir sur la surface de la purée



20. Couvrir avec la purée de patates douces



21. Égaliser la surface de la même façon



22. Saupoudrer la surface de chapelure sans gluten, ici chapelure de riz



23. Répartir de petites noisettes de beurre de coco qui va permettre de gratiner la chapelure



24. Passer sous le grill 5 minutes, selon le four (attention : veiller à ne pas brûler la surface ce qui gâcherait tout le plat) - On peut utiliser 2 petits plats au lieu d'un seul, mais il faudra diviser les couches de purée et protéines cuisinées



25. Sortir une fois le gratin doré



26. Servir chaud et déguster