



Hachis Parmentier

Un plat unique à la viande hachée avec Alpro Soja Cuisine

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C et cuire les pommes de terre et les panais à l'eau bouillante. Couper les patates douces en fines tranches et les passer au four sur une plaque graissée jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Pendant ce temps, cuire l'oignon et l'ail hachés dans la margarine jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Dans une autre casserole, ajouter 1/3 de l'oignon et de l'ail à 450 g d'épinards frais. Faire sauter les épinards en assaisonnant de noix de muscade, sel et poivre.

2. Ajouter le reste de l'oignon et de l'ail au bœuf émincé, faire chauffer pendant 15 minutes sans couvrir et assaisonner avec les graines de fenouil, sel et poivre. Ajouter 75 ml d'Alpro Soja Cuisine au bœuf et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes en remuant.

3. Écraser les pommes de terre et les panais avec une cuillère à soupe de margarine, 175 ml d'Alpro Soja Cuisine et assaisonner de noix de muscade, sel et poivre.

4. Préparer un moule ou une plaque de cuisson pour associer tous les ingrédients. Commencer par une couche d'épinards dans le fond puis presser fermement le mélange de bœuf émincé sur les épinards. Recouvrir avec une couche épaisse de pommes de terre écrasées et terminer par une couche de tranches de patates douces. Servir immédiatement.



4 portions



35min



Ingrédients

- 400 g de pommes de terre
- 500 g de panais
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 450 g d'épinards frais
- 250 g de bœuf émincé
- 250 ml Alpro Soja Cuisine
- 2 c. à s. de margarine
- 2 c. à s. de graines de fenouil
- Noix de muscade
- Poivre noir et sel de mer
- 2 patates douces
- Poivre du moulin
- Sel

À base de

Soja Cuisine

