

Recette végétarienne

HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES



INGRÉDIENTS

(100 portions)

	Quantité
• Patates douces	12 kg
• Pois chiches	6 kg
• Tomates	2,5 kg
• Fromage bleu	1,5 kg
• Crème de coco	1,5 L
• Échalotes	400 g
• Huile de sésame	10 cl
• Tamari ou sauce soja	10 cl
• Sel, poivre	

DÉROULÉ DE LA RECETTE

1. Éplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les cuire vapeur environ 20 minutes.
2. Éplucher et hacher les échalotes. Les faire suer, ajouter les pois chiches concassés. Incorporer les tomates coupées en dés. Laisser cuire 10 minutes. Assaisonner.
3. Couper le bleu en dés.
4. Monter le parmentier : une couche de la préparation pois chiche-tomates, une couche de patate douce et répartir ensuite les cubes de bleu sur le hachis parmentier.
5. Cuire à four moyen (180°C) pendant 20 minutes.
6. Vous pouvez agrémenter de ciboulette ciselée et de graines de courge (uniquement pour les convives n'ayant pas de dysphagie).

Source : Chambre d'agriculture des Hauts de France,
extrait de *livrerecettesvegetariennes 2021* (chambre-agriculture.fr)