

# Hachis parmentier Véggie



*Chef Wilfrid*

Pour 6 personnes :

600 g d'égrené végétal

300 g de purée

100 g de chapelure

100 g de carottes

100 g de tomates

100 g d'oignons jaunes

60 g de persil

10 cl d'huile d'olive

10 g de sel

10 g de poivre

Préchauffer le four à 180°C

Laver, éplucher et tailler les carottes, oignons et tomates en mirepoix puis les faire suer à l'huile d'olive. Assaisonner

Verser l'égrené dans une poêle préchauffée, sans ajout de matière grasse. Le saisir 30s puis remuer délicatement à feu doux et ajouter la mirepoix

Mélanger la chapelure et le persil

Garnir les fonds de ramequins avec la préparation de carottes, oignons et tomates, recouvrir de purée puis parsemer de chapelure persillée

Mettre les ramequins au four pendant 20 minutes à 180°C