

HACHIS PARMENTIER VEGAN DE CAROTTE

500 g pommes de terre à chair farineuse
800 g carotte
150 g lentilles vertes
250 g champignons de Paris
1 oignon jaune
1 c. à soupe persil ciselé
1 gousse ail
1 feuille laurier
3 c. à soupe huile d'olive
300 ml lait végétal (environ)
30 g beurre
1 pincée noix de muscade râpée
Chapelure et/ou paillette de levure de bière



Cuisez les pommes de terre et carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres, c'est à dire une vingtaine de minutes (vapeur). En parallèle, faites cuire les lentilles vertes, pendant une vingtaine de minutes avec la feuille de laurier. Surveillez la cuisson à la fin pour qu'elles restent un peu rebondies et fermes. Ensuite, gardez les pommes de terre et carottes à couvert, pendant que vous coupez les champignons de Paris (rincez-les avant). Faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive après l'avoir ciselé finement, tout en remuant régulièrement pour qu'il ne colore pas. L'oignon est cuit quand il est translucide. Ajoutez les champignons taillés en lamelles, et faites revenir pour leur faire perdre leur eau. Cuisez à couvert quelques minutes en mettant à feu doux. Ajoutez ensuite le persil, les lentilles et l'ail dégermé. Réduisez vos pommes de terre en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée, puis ajoutez 10 g de beurre, salez, assaisonnez avec la muscade, et délayez avec du lait végétal jusqu'à obtenir une purée fluide et lisse. Mixez les carottes avec le reste de beurre, salez et au besoin rajouter un peu de lait.

Disposez ensuite selon le résultat final souhaité (bocaux individuels ou plat collectif), vos préparations dans l'ordre suivant : lentilles aux champignons (retirez bien la feuille de laurier), purée de pomme de terre, purée de carottes. Saupoudrez de chapelure ou des paillettes selon votre goût, et mettez au four à 180°C 20 minutes, avec éventuellement un coup de grill en fin de cuisson pour dorer le dessus.