



LE HACHIS VEGETAL

www.lespetitsradis.fr



Ce mois-ci, on en apprend davantage sur Agathe la patate et sur Léon le champignon, alors que dis-tu de réaliser une recette avec les deux ?! Généreuse, réconfortante et conviviale !!

- Accompagnement
- Pour 4 personnes
- Temps de préparation : 25 minutes
- Temps de cuisson : 40 minutes

Les ingrédients



- 1 kg de pommes de terre
- 60 g de crème fraîche (30+30)
- 600 g de champignons (cèpes, bolets, pleurotes, de Paris...)
- 50 g de margarine végétale (30+20)
- 15 cl de lait végétal
- 150 g de Beaufort ou de Comté
- 1 cuillère à café de muscade
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes
- Quelques brins de persil et/ou quelques brins de ciboulette
- Sel, poivre

Le matériel

- 1 économe
- 1 planche à découper
- 1 couteau de cuisine
- 1 grande casserole avec son couvercle
- 1 petite casserole
- 1 égouttoir
- 1 grand saladier
- 1 fourchette
- 1 sauteuse (ou 1 grande poêle)
- 1 plat à gratin

La purée de pommes de terre :

Commence par peler tes pommes de terre (coupe-les en deux si elles sont trop grosses) puis rince-les et découpe-les en morceaux.

Place-les dans une grande casserole et ajoute 2 gousses d'ail préalablement pelées, couvre le tout avec de l'eau froide et soupoudre d'une pincée de sel.

Couvre et porte à ébullition, fais cuire jusqu'à ce que les pommes de terre soient suffisamment fondantes pour pouvoir les écraser (environ 15 à 20 minutes selon la taille de tes morceaux).

A la fin de la cuisson de tes pommes de terre, commence à faire chauffer ton lait. Réserve sur le côté.

Dès que les pommes de terre sont prêtes, égoutte-les pommes de terre et les gousses d'ail.

Dans ton saladier, écrase le tout à la fourchette (tu peux laisser des petits morceaux ou bien écraser pour avoir une purée lisse, c'est toi le chef !).

Ensuite, ajoute ton lait préalablement tiédi, 30 g de crème fraîche et 20 g de margarine végétale.

Mélange et quand la purée a bien absorbé les ingrédients fluides, il ne reste plus qu'à l'assaisonner avec la muscade, du sel et du poivre. Réserve.



Faire le hachis aux champignons



Place tes champignons dans une sauteuse et laisse cuire 5-6 minutes à feu moyen.

Egoutte-les pour éliminer toute l'eau libérée par les champignons dans ta sauteuse.

Mets tes 30 g de margarine végétale restants dans ta sauteuse, lorsqu'il est fondu, fais revenir tes échalotes préalablement coupées et ta dernière gousse d'ail pendant environ 1 minute.

Ajoute les champignons égouttés, du persil et de la ciboulette préalablement hachés et laisse revenir 5 minutes à feu moyen.

Ajoute 30 g de crème fraîche, mélange bien pendant 2 minutes, sale et poivre. Réserve.

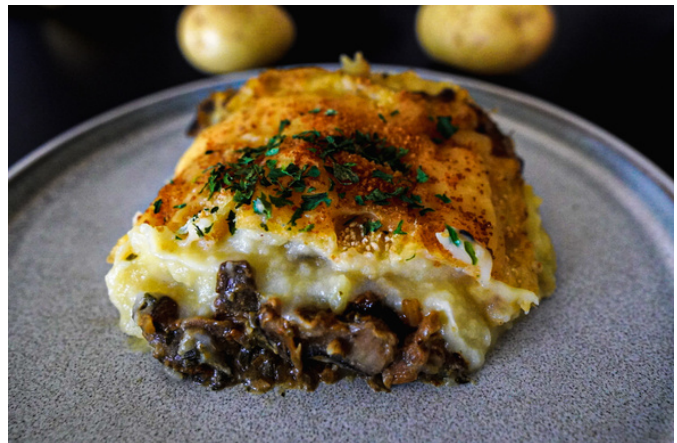
Le dressage

Préchauffe ton four à 220°C en mode chaleur tournante et grill supérieur.

Beurre ton plat à gratin et verses-y ta préparation aux champignons dans le fond, répartis ta purée au-dessus et parsème de fromage préalablement râpé.

Enfourne pour 10 à 12 minutes.

Tu n'as plus qu'à te régaler et surprendre tes convives !



ALLERGÈNES ET ALTERNATIVES :

Cette recette est « végétalisée » mais tu peux utiliser de la crème fraîche à la place de la crème végétale, du beurre à la place de la margarine végétale et du lait animal à la place du lait végétal !

Cependant, si toi ou un de tes convives est intolérant au lactose ou allergique aux protéines de lait de vache, il faudra utiliser uniquement des ingrédients d'origine végétale.

Le Beaufort et le Comté sont des fromages ne contenant (quasiment) pas de lactose et peuvent convenir aux intolérants au lactose, selon la sensibilité de chacun : renseigne-toi !

Par contre, il faudra pas les utiliser en cas d'allergies aux protéines du lait de vache, il existe désormais des produits à base de soja ou de noix de cajou qui imitent le fromage.