

PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE CAROTTES, CHAMPIGNONS & BROCOLIS



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour les légumes :

- 3 belles carottes = 400g
- 2 gros oignons = 200g
- 2 grosses gousses d'ail
- Champignons frais 250g
- Brocolis (frais, surgelé) 400g
- Huile (olive, tournesol) 50mL
- Sel et poivre
- Épices au choix : mélange cajun, curcuma, paprika, curry, piment
- Herbes aromatiques au choix : basilic, persil ou coriandre

Pour la purée :

- 4 grosses pommes de terre = 800g
- Lait (entier de préférence) 80mL
- Beurre (doux ou 1/2 sel) 10g
- Sel et poivre
- Facultatif : chapelure : 4 cuillères à soupe

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 1h30
Pour 4 personnes

Préparation de la purée :

1. Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les faire cuire dans l'eau frémissante entre 20 et 30 minutes.
2. Égoutter les pommes de terre, ajouter le lait, le beurre, le sel et le poivre et utiliser un écrase-purée ou une fourchette pour obtenir la texture désirée.

Préparation des légumes :

1. Éplucher l'ail, l'oignons, les carottes et les champignons.
2. Faire cuire le brocolis (frais ou surgelé) dans l'eau environ 15 minutes et l'égoutter puis l'émietter.
3. Couper les carottes en tout petits cubes.
4. Émincer finement les oignons et l'ail.
5. Couper les champignons en fines lamelles.
6. Dans une poêle : faire revenir dans un peu d'huile l'ail et l'oignon jusqu'à ce qu'ils soient fondants et dorés (environ 15 minutes).
7. Ajouter les carottes et les champignons et faire revenir environ 20 à 30 minutes jusqu'à ce que les légumes soient bien fondants.
8. Au dernier moment, ajouter les brocolis, les épices et les herbes aromatiques et mélanger.
9. Dans un grand plat allant au four (ou dans des petits plats individuels) : verser une couche de légumes, déposer par-dessus une couche de purée.
10. Parsemer de la chapelure sur la purée avant d'enfourner environ 15 minutes à 200°C pour obtenir une couche gratinée et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr