

HACHIS PARMENTIER

*700g de pommes de terre
250g d'épinards surgelés
150g de soja texturés (petit calibre)
300g de tomates pelées
1 gros oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
huile d'olive
lait de soja (non sucré)
levure de bière en paillettes
origan
sel - poivre - noix de muscade*

*Faire tremper le soja texturé dans de l'eau tiède.
Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les réduire en purée avec un peu de jus de cuisson et du lait de soja. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade et réserver. Rissoler l'oignon et l'ail dans une poêle. Leur ajouter le soja texturé égoutté, puis les tomates pelées et l'origan. Laisser mijoter de 20 à 30 minutes. Construire le hachis en commençant par une couche de purée de pommes de terre, une couche de soja à la tomate, une couche d'épinards (dégelés) et terminer par des pommes de terre. Saupoudrer de chapelure et de levure, et passer au four de 20 à 30 minutes.*

Ce plat peut être préparé à l'avance et réchauffé, ou même congelé pour plus tard. Dans ce cas, arrêtez-vous aux pommes de terre et réservez la chapelure et la levure pour le moment où vous consommerez le hachis.