

HACHIS PARMENTIER VEGETARIEN

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de pommes de terre
- sel
- 1 verre (environ 12 cl) de lait
- poivre
- 1 gros oignon émincé
- 1 poivron vert haché
- 2 carottes râpées grossièrement
- 2 gousses d'ail écrasées
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 115 g de champignons hachés
- 1 boîte de 800 g de haricots aduki (ou de haricots rouges, ou de lentilles) égouttés
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à café de ketchup
- 2 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- un peu de chapelure ou de noix hachées pour décorer

1 - Faire bouillir les pommes de terre dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres (le temps de cuisson dépend de la variété). Les égoutter.

2 - Écraser les pommes de terre. Ajouter le lait et le poivre. Bien mélanger.

3 - Faire chauffer l'huile dans une sauteuse. Faire revenir l'oignon, le poivron, les carottes et l'ail pendant 5 mn, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

4 - Ajouter les champignons et faire cuire 2 mn.

5 - Ajouter les haricots ou les lentilles, le bouillon, le ketchup, le laurier et les herbes. Faire cuire à feu doux pendant 15 mn.

6 - Allumer le grilloir du four.

7 - Ôter le laurier de la sauteuse. Verser les légumes dans un plat allant au four.

8 - Recouvrir les légumes de purée. Saupoudrer de chapelure ou de noix hachés.

9 - Faire griller jusqu'à ce que le dessus soit doré.

GALETTES DE LENTILLES VERTES AUX PETITS LEGUMES

Ces galettes peuvent être préparées à l'avance et gardées au réfrigérateur jusqu'au moment de la cuisson.

Servir de préférence avec une sauce épicée au yaourt.

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 225 g de lentilles vertes
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- 1 poivron vert
- 1 carotte
- 1/4 de cuillère à café de poivre
- 1/2 cuillère à café de graines de coriandre moulues
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu
- 1/2 cuillère à café de curry en poudre
- 2 cuillères à café de concentré de tomates
- sel
- 1 cuillère à soupe de persil haché
- 50 g de farine complète
- 2 oeufs
- 50 g de chapelure + 50 g de flocon d'avoine (ou 100 g de chapelure)
- de l'huile pour la cuisson

1 - Faire cuire les lentilles selon les instructions sur le paquet. Bien égoutter et réserver.

2 - Peler l'oignon et le hacher très finement (de préférence au robot).

3 - Faire chauffer le beurre dans une sauteuse ou une poêle. Faire revenir l'oignon pendant 2 mn en remuant fréquemment.

4 - Peler l'ail. Laver le poivron, ôter les pépins. Peler la carotte. Couper le poivron et la carotte en gros morceaux. Mettre les légumes dans le bol du robot et hacher très finement. Les ajouter dans la sauteuse et faire revenir 5 mn de plus en remuant fréquemment.

5 - Ajouter les épices, le concentré de tomates et du sel. Bien mélanger.

6 - Retirer du feu. Ajouter les lentilles et le persil haché. Mixer le mélange au robot.

7 - Mettre la farine dans une assiette creuse. Battre les oeufs dans une autre. Dans une troisième assiette, mélanger la chapelure et les flocons d'avoine.

8 - Diviser le mélange en 12 portions. Façonner des galettes rondes et plates (si la préparation est trop molle, la réfrigérer 15 mn, jusqu'à ce qu'elle soit raffermie).

9 - Rouler les galettes dans la farine (ôter l'excédent). Puis les passer rapidement dans l'oeuf battu, et enfin les recouvrir de chapelure.

7 - Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle. Faire cuire les galettes quelques minutes de chaque côté à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.