



Hachis Parmentier Végétarien



Préparation : 25 min



Cuisson : 1 h



Pour : 8 personnes



Ingrédients

Purée

- 2,5 à 3 kg de pommes de terre
- 60 g de beurre
- 1 pincée de **muscade**
- Sel, poivre
- Eau de cuisson (si besoin)



Épices

- 1½ c. à café de **cumin moulu**
- 1 c. à café de **coriandre moulue**
- 1 c. à café de **paprika**
- Poivre noir (au goût)

Garniture de légumes

- 2 gros oignons
- 3 courgettes
- 3 grosses carottes
- 3 tomates
- 1 petit bouquet de persil
- 3–4 c. à soupe d'huile d'olive

Gratin

- 2 œufs
- 150 à 200 g de fromage râpé
- 20 g de beurre (plat + copeaux)



Touche finale

- 2 c. à soupe de **levure maltée**
- 1 c. à café de **paprika**
- Optionnel : **graines de sésame torréfiées**



Préparation

1. Cuire les pommes de terre

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en gros morceaux.

Les plonger dans une marmite d'eau salée et cuire **30 min** (tendres à cœur).

2. Préparer les légumes

Pendant ce temps, éplucher et hacher finement les oignons, courgettes et carottes.

Couper les tomates en dés. Ciseler le persil.

3. Faire revenir & épicer

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle.

Faire revenir les oignons, puis ajouter carottes et courgettes.

Incorporer **cumin, coriandre, paprika et poivre**.

Ajouter les tomates, laisser mijoter **10–15 min**. Saler.

Hors du feu, ajouter le persil.

4. Préparer la purée

Égoutter les pommes de terre.

Les écraser en purée avec le beurre, la muscade, sel et poivre.

Ajouter un peu d'eau de cuisson si nécessaire.

5. Monter le plat

Préchauffer le four à **210°C (th.7)**.

Beurrer un grand plat à gratin.

Étaler la garniture de légumes, puis recouvrir de purée.

6. Gratiner

Badigeonner la purée avec les **œufs battus**.

Saupoudrer de fromage râpé.

Ajouter la **touche finale** : levure maltée + paprika (+ sésame si utilisé).

Parsemer de quelques copeaux de beurre.

7. Cuisson

Enfourner **30 min**, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.



Service

Servir chaud ou tiède avec :

- salade verte
- salade de tomates
- ou salade d'endives