HACHIS VÉGÉTARIEN ET PURÉE DE POMMES DE TERRE

Avec du chou pointu et du poireau

MASAN ROUGE

Comme le hachis végétarien a une saveur moins prononcée que la viande hachée, nous optons pour un rouge souple et peu tannique.

- Oignon
- Poireau ❄
- Hachis végétarien ❄
- Curry
- Chou pointu prédécoupé ❄
- Pommes de terre Frieslander
- Fromage mi-vieux râpé ❄

Total : 40-45 min.
Facile
À manger dans les 5 jours
Family
Veggie
Sans gluten

Voici un plat à base de hachis et de poireau classique, mais dans sa variante végétarienne et avec une bonne dose de curry : un mélange de différentes épices. Très onctueuse, la purée de pommes de terre gratinée au fromage se marie divinement avec la saveur du hachis végétarien.

★ J'EN REPRENDRAIS BIEN - CONSEIL DE CLAIRE

La communication est très importante. À table, essayez de transformer un "non" en un "oui", ou en "ça non, mais ça oui". Retrouvez tous nos conseils sur notre blog !

BIEN COMMENCER

USTENSILES
Sauteuse avec couvercle, **casserole avec couvercle**, **plat à four** et **presse-purée**.
Recette de **hachis végétarien et purée de pommes de terre** : c'est parti !

1 CUIRE LE HACHIS

Préchauffez le four à 220 degrés. Émincez l'**oignon** et taillez le **poireau** en fines demi-rondelles. Faites chauffer la moitié du beurre dans la sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez le **hachis végétarien** et faites-le cuire 3 minutes en le détachant. Salez et poivrez (voir conseil). Retirez le **hachis** de la sauteuse et réservez.

2 FAIRE MIJOTER LES LÉGUMES

Ajoutez le **poireau** et le **curry** à la sauteuse et remuez 2 minutes. Ajoutez le vinaigre balsamique blanc, mélangez le **chou pointu** au **poireau**, puis poursuivez la cuisson 3 minutes. Versez 1 cs d'eau par personne dans la sauteuse, baissez le feu sur moyen-doux, puis laissez mijoter 10 à 15 minutes à couvert.

3 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Pendant ce temps, épluchez les **pommes de terre** (Frieslander) et découpez-les grossièrement. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **pommes de terre**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

4 ÉCRASER LA PURÉE

Pendant ce temps, graissez le plat à four avec un peu de beurre. Écrasez les **pommes de terre** à l'aide du presse-purée. Ajoutez-y le reste de beurre et un filet de **lait** pour plus d'onctuosité. Ajoutez ensuite la moutarde, puis salez et poivrez.

5 CUIRE AU FOUR

Disposez le **mélange au hachis** dans le fond du plat à four graissé. Recouvrez le **hachis** avec le **mélange au poireau et au chou pointu**, puis avec la **purée de pommes de terre**. Saupoudrez de **fromage mi-vieux** râpé et enfournez le plat dans le haut du four 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré.

6 SERVIR

Servez le plat sur les assiettes.

★CONSEIL

En raison du goût légèrement sucré du hachis végétarien, il est important de bien l'assaisonner. Cette fois, vous pouvez donc être moins prudent avec le sel.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Poireau (g)❄	100	200	300	400	500	600
Hachis végétarien (paquet) 6)❄	½	1	1½	2	2½	3
Curry (cc)	1½	3	4½	6	7½	9
Chou pointu prédécoupé (g) 23)❄	150	300	450	600	750	900
Pommes de terre Frieslander (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Fromage mi-vieux râpé (g) 7) ❄	40	75	100	125	150	175
Beurre* (cs)	2	4	6	8	10	12
Vinaigre balsamique blanc* (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Lait*	Un filet					
Moutarde* (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	¾	1½	2¼	3	3¾	4½
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | ❄ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3833 / 916	526 / 126
Lipides total (g)	51	7
Dont saturés (g)	27,1	3,7
Glucides (g)	64	9
Dont sucres (g)	15,6	2,1
Fibres (g)	14	2
Protéines (g)	42	6
Sel (g)	2,4	0,3

ALLERGÈNES

6) Soja 7) Lait/lactose
Peut contenir des traces de : 23) Céleri

★J'EN REPRENDRAIS BIEN - CONSEIL DE CLAIRE
Claire van den Heuvel est experte dans le domaine de l'alimentation des enfants. Avec Vera van Haren, elle a écrit les livres Easy Peasy. Pour en lire plus sur le sujet, rendez-vous sur blog.fr.HelloFresh.be

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 38 | 2017