

Parmentier de légumes



Ingrédients (pour 10 personnes)

Quantité	Libellé produit	Réf
0.05	Bouillon de légumes BIO en boîte 1 kg KNORR	0027623
PM	Double concentré de tomate 28% en boîte 4/4 VALTONIA	0040920
PM	Mise en place bouquet de Provence en pot 340 g KNORR	0043067
0.35	Protéine de soja BIO en sac 10 kg MARKAL	~
0.4	Purée de pomme de terre complète granulée en sac 4,5 kg EPISAVEURS	0088794
2 kg	Ratatouille en boîte 5/1 VALTONIA	0000969
PM	Sel et Poivre	~
PM	Sucre en poudre en paquet 1 kg GUSTO DEBRIO	0052705

Étapes de préparation

- 1 Commencer par réhydrater les protéines de soja dans 2 à 3 fois leur volume de bouillon de légumes chaud, pendant au moins 10 minutes.
- 2 Préparer la purée selon les recommandations de l'industriel, à l'eau ou au lait. Bien l'assaisonner.
- 3 Mettre à chauffer les légumes à ratatouille bien égouttés. Ajouter un peu de concentré de tomate. Faire épaissir en chauffant l'ensemble pour une meilleure tenue. Compléter en ajoutant la protéine végétale réhydratée. Vérifier et corriger l'assaisonnement, en ajoutant une pointe de sucre pour gommer légèrement l'acidité de la tomate.
- 4 Dans un plat à gratin, chemiser le fond avec la mise en place bouquet de Provence. Ajouter la base de légumes et protéine végétale bien à plat, avant de

- 4 couvrir l'ensemble avec la purée.
- 5 Couvrir de fromage râpé et enfourner pour 30 minutes à 185°C.
- 6 Laisser reposer un peu à la sortie du four, afin de pouvoir bien portionner le parmentier de légumes.
- 7 Idéalement cette recette se présente en plat sabot et s'accompagne d'un bol de salade finement assaisonnée.

Le bon accord vin

Pour accompagner votre recette, nous vous proposons un Saint Nicolas de Bourgueil rouge AOP en bouteille 75 cl LA JANVRIE