



Parmentier duo de patate au mélange forestier

 En deux mots :

Un parmentier de patate douce et pomme de terre 100% végétalien et végan.

Une explosion de saveurs en bouche pour faire plaisir et se faire plaisir. Loin des sentiers battus, ce parmentier à clairement sa place sur une table festive.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 150 g de patate douce
- ▶ 75 g de pomme de terre
- ▶ 50 g de châtaigne
- ▶ 50 g de girolle
- ▶ 10 g de noisette
- ▶ 1 gousse d'ail
- ▶ 2 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 1 cuillère à soupe de lait de coco ou crème de coco
- ▶ 1/2 pincée de sel
- ▶ 1/2 pincée de poivre

Instructions

Peler la patate douce et la pomme de terre et les couper en dès de taille moyenne

Mettre le mélange des deux patates à l'eau en ajoutant de l'eau à niveau et cuire environ 20 minutes à feu moyen

Une fois les patates cuites, les écraser avec 1 cuillère d'huile d'olive, le lait de coco, le sel et le poivre, réserver

Réaliser le mélange châtaignes champignons pendant que les patates cuisent

Peler et ciseler finement l'ail

Faire dorer rapidement l'ail ciselé dans une casserole avec une cuillère d'huile d'olive à feu doux

Hacher grossièrement les châtaignes et les girolles

Ajouter les châtaignes et les girolles hachées dans la casserole et laisser cuire environ 10 minutes à feu doux

Saler et poivrer, mélanger et réserver

Réaliser le crumble de noisettes en les hachant rapidement puis les faire torréfier au four à 180°C entre 3 et 5 minutes environ (attention à ne pas l'oublier, cela peut brûler très vite)

Ajouter 2/3 du crumble de noisette au mélange châtaigne champignons

Badigeonner un cercle à entremets individuel d'huile d'olive

Séparer l'écrasé de patates en deux

Dresser la première partie de l'écrasé dans le cercle à entremets

Dresser par dessus le mélange châtaignes girolles noisettes torréfiées

Finir de dresser le parmentier en ajoutant la deuxième partie de l'écrasé de patate

Accompagnement :

Une simple salade verte nature

Astuces :

Pour obtenir des parmentiers portions joliment présentés, pensez à les dresser dans des emportes pièces individuel à votre convenance (cercle, rectangle, carré, triangle...).

Pour éviter que le parmentier ne colle au métal, pensez à badigeonner au pinceau votre cercle avec de l'huile d'olive (ou tout autre de votre choix) parfumée ou non.

Cette recette est super pratique parce qu'elle peut se réaliser à l'avance. Elle peut même être dressée à l'avance, il n'y aura alors plus qu'à réchauffer au four à 100°C entre 20 et 30 minutes ou alors au micro onde, ce qui sera plus rapide (penser à enlever le cercle dans le cas du micro onde).

Dans le cas d'un repas entre amis ou en famille, ça évite de passer trop de temps en cuisine.

Vous pouvez bien sûr changer les ingrédients selon vos goûts personnels, innovez et faites vous plaisir.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.