

recette salée

PARMENTIER DE SOJA PURÉE DE PANAIS ET CÉLERI-RAVE

⌚ 20 minutes

🕒 20 minutes

👤 2 personnes

Ingredients

Pour la farce

50 g de protéines de soja texturées
2 gousses d'ail
1 oignon jaune
1 cs. de gomasio
1 cs. de moutarde
1/2 cube de bouillon de légumes + 250 ml d'eau
Huile d'olive
Sel et poivre

Pour la purée

200 g de panais (2 panais de taille moyenne)
200 g de céleri-rave (1/2 céleri-rave)
1 cs. d'extrait de vanille liquide
1 cs. de tahin (purée de sésame)
Huile d'olive
70 ml de lait végétal (ici, de soja)
Sel et poivre

Pour servir

Une poignée de noisettes concassées
Quelques branches de ciboulette ciselée

Préparation

Réhydrater les protéines de soja en les plongeant dans une petite casserole avec 250 ml d'eau bouillante, 1/2 cube de bouillon de légumes, le gomasio et une gousse d'ail émincée. Couvrir et laisser reposer une vingtaine de minutes.

Pendant ce temps-là, éplucher les panais et le céleri-rave. Les détailler en morceaux et les cuire à la vapeur durant 20 minutes.

Emincer finement l'oignon et le faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Laisser chauffer sur feu moyen durant 3 minutes. Egoutter les protéines de soja, puis les incorporer dans la sauteuse avec l'oignon. Ajouter la 2^{ème} gousse d'ail émincée et la cuillère à soupe de moutarde. Baisser sur feu doux et cuire une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. Poivrer légèrement en fin de cuisson.

Lorsque les panais et le céleri-rave sont cuits, les égoutter et les transvaser dans un saladier. Les écraser à l'aide d'un presse-purée. Ajouter le tahin, l'extrait de vanille liquide, le lait végétal et un peu d'huile d'olive. Mélanger bien, poivrer, et vérifier que la texture ainsi que le goût conviennent. Ajouter éventuellement un peu de lait si nécessaire.

Placer les protéines de soja au fond d'un plat à gratin ou de 2 ramequins individuels. Recouvrir ensuite de purée de panais/céleri-rave. Saupoudrer de noisettes concassées et de ciboulette ciselée.

Déguster immédiatement ou réchauffer la préparation au four une dizaine de minutes avant de servir. Bon appétit !

