

## Hachis parmentier de tempeh

### Ingrédients

- 200g de tempeh (soja-lentilles de lebontempeh)
- 1 càs de concentré de tomate
- 1 càc de miso
- 2 carottes, râpées et coupées en petits dés
- 1 oignon, haché
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ céleri rave, lavé, épluché et coupé en cubes
- 1 chou-fleur, lavé et détaillé en fleurettes
- ½ verre de lait végétal
- 50g de pousses d'épinards
- De la levure de bière
- Piments de Cayenne



### Préparation

1. Découpez le tempeh grossièrement et hachez-le au mixeur pour avoir une consistance de viande hachée.
2. Dans une poêle, ajoutez un filet d'huile d'olive et l'oignon haché et faire revenir. Ajoutez ensuite les petits dés de carottes, la gousse d'ail écrasée, le concentré de tomate et le miso. Mélangez bien et ajoutez un fond d'eau, pour lier le tout. Laissez cuire à feu doux pour environ 8 minutes.
3. Pendant ce temps :
  - a. Cuire la céleri à vapeur pour 10 minutes.
  - b. Ajoutez au céleri le chou-fleur à cuire 7 minutes de plus.
4. Placez les légumes au mixeur, ajoutez le ½ verre de lait végétal et une bonne càs de levure de bière. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse. Vous pouvez y ajouter un bon filet d'huile de noix ou d'olive.
5. Dans un plat à gratin, disposez par étage : le haché de tempeh, les pousses d'épinards et recouvrez avec la purée de légumes. Parsemez de levure de bière et de piments de Cayenne. Enfournez à 180° pour 10-15 minutes.