



"One pot" d'automne veggie

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
353 kcal	12,1 g	3,85 g	7,8 g	1,77 g	22,8 g	32,8 g
17%	14%	9%	9%	35%	53%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
45 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de passata de bonne qualité
- 500 g de mélange de champignons
- 400 g de haché de Quorn
- 350 g de petites pommes de terre grenaille préalablement coupées en 2
- 80 g de crème épaisse 15%
- 50 ml de vin rouge
- 1 petit oignon émincé finement
- 1 grosse gousse d'ail
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes dégraissé
- 1 grosse poignée de feuilles de persil plat
- 1 cs de paprika fumé
- 1 cs de thym
- Poivre, sel

Préparation

1. Dans une grande casserole, verser la passata et ajouter les pommes de terre, le vin rouge, 50 ml d'eau, le cube de bouillon, le thym, le paprika fumé et du poivre. Cuire à couvert et à petits frémissements en mélangeant régulièrement pendant 20 minutes. Réserver au chaud.
2. Pendant ce temps, couper grossièrement les champignons. Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs d'huile et y dorer l'oignon quelques minutes.
3. Ajouter les champignons, poivrer, saler et saisir pendant 8 à 10 minutes. Ajouter les 3/4 de la gousse d'ail pressés et le haché de quorn. Bien mélanger et saisir encore quelques minutes.
4. Verser ensuite cette préparation dans la passata, une fois qu'elle est cuite. Bien mélanger le tout. Votre "one pot" est prêt. Réserver au chaud.
5. Dans un petit verre, ciseler les feuilles de persil. Ajouter 1 cs d'huile d'olive, le 1/4 restant de la gousse d'ail pressé et une pincée de sel. Bien mélanger. Votre gremolata est prête.
6. Dresser chaque assiette en versant une quantité de one pot. Décorer avec 1 grosse cs de crème épaisse au centre et 1 cc de gremolata par-dessus.