Hachis Parmentier végétarien

30 minutes **4 personnes**

Ingrédients:

- ✓ 600 g de patate douce
- ✓ 200 g de lentilles
- ✓ 2 carottes
- ✓ 2 oignons
- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 20 cl de lait de coco ou 200 ml lait classique
- ✓ 20 g de farine
- ✓ 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 œuf
- ✓ Sel, poivre et cannelle

Préparation:

- Faites revenir l'ail et l'oignon émincés dans une poêle légèrement huilée, ajoutez les carottes en rondelles et le poivron coupé en dés et laissez cuire 10 minutes.
- Épluchez les patates douces et faites-les cuire 20 minutes à la vapeur.
- Ajoutez l'œuf, le lait et assaisonnez. Mixez.
- Faites cuire les lentilles 15 minutes et ajoutez-les au mélange carottes/poivrons.
- Ajoutez la farine et mélangez.
- Répartissez les lentilles aux légumes dans des ramequins. Arrosez avec le lait de coco, puis recouvrez de purée de patates douces.
- Dégustez ☺