

# Parmentier végétarien déshydraté



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m

🥛 lait 🍲 soja

Un parmentier végétarien déshydraté. Facile à préparer en ajoutant simplement de l'eau chaude.

France

## INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> flocons de pomme de terre	60 g
<input type="checkbox"/> lait demi-écrémé en poudre	40 g
<input type="checkbox"/> protéines de soja fin	30 g
<input type="checkbox"/> oignons frit déshydraté	10 g
<input type="checkbox"/> paprika	2 g
<input type="checkbox"/> bouillon de légumes en poudre	2 g
<input type="checkbox"/> poivron en poudre	3 g
<input type="checkbox"/> poireau en poudre	3 g
<input type="checkbox"/> eau <i>bouillante</i>	400 ml

## PRÉPARATION

– Préparation –

1. Mélanger les *flocons de pomme de terre*, le *lait demi-écrémé en poudre*, les *protéines de soja fin*, les *oignons frit déshydraté*, le *paprika*, le *bouillon de légumes en poudre*, le *poivron en poudre*, le *poireau en poudre*.
2. Emballer dans un sac sous vide et sceller.

– Utilisation –

3. Ajouter d'*eau* et attendre *8 min* en mélangeant de temps en temps.

dehydrated