

ÉCRASÉ DE PATATE DOUCE AU SAINT MORET

Mardi 21 Septembre 2021

Pour accompagner aussi une viande, un poisson :

Écrasé de patate douce au saint moret pour 2 personnes et 5 sp vert □-5 sp bleu□-1 spv violet□ par part

- 160 g de patate douce épluchée*
- 240 g de bouquets de chou-fleur**
- 2 portions allégées de saint moret*
- 1 cuillerée à café de chapelure complète ou non*
- sel poivre blanc*

Couper la patate douce en cubes de 2 cm et les cuire une quinzaine de minutes à l'eau bouillante salée. La lame du couteau doit s'enfoncer sans problème. Les égoutter.

Cuire à la vapeur les bouquets de chou-fleur pendant 4 minutes (cocotte-minute), les rajouter aux cubes de patate douce et écraser le tout le plus finement possible avec le saint moret.

Rectifier l'assaisonnement.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Remplir deux ramequins avec l'écrasé et les saupoudrer d'un voile de chapelure.



Enfourner 20 minutes et servir aussitôt.



Cette recette peut se préparer d'avance.

Pas besoin de rajouter du beurre ou du lait, la patate douce cuite et les bouquets de chou-fleur contiennent assez d'eau pour être facilement écrasés en purée.

Pour le repas du soir : salade laitue tomates cerises + 1 c à c d'huile (1 sp vert bleu violet ☐☐☐) -1 œuf $\frac{1}{2}$ en omelette avec 5 g de beurre 41% (5 sp vert ☐-1 spl bleu☐-1 spv violet☐) -écrasé de patates douces au saint moret (5 sp vert ☐-5 sp bleu☐-1 spv violet☐) -1 petit suisse 0% (1 sp vert ☐-1 sp bleu☐-0 spv violet☐). Total :12 sp vert ☐- 8 spl bleu☐-3 spv violet☐

Très bonne journée à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés