

# 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***