Les patates douces chou vert et pois chiches bio aux épices

Les patates douces en purée et aux épices

Les ingrédients pour 2

2 patates douces bio moyennes

60 grs de chou vert bio

100 grs de pois chiches bio

3 cls de lait bio

20 grs de Tahin

10 grs de miel

et les épices ….





Une petite cuillère à café de

Cumin

Coriandre

Curcuma

Piment doux

Et sel et Poivre

Premier concerné, notre ami le chou bio. On le découpe en petites morceaux et on le fait blanchir 10 minutes dans l’eau bouillante.









On préchauffe le four à 180°, on dépose sur un papier de cuisson les patates douces bio coupées en deux et entaillées, et les pois chiches bio. On enfourne 30 minutes.



On laisse un peu refroidir pour ne pas se brûler et on évide les patates douces, et et on mélange la chair écrasée avec le lait et les épices.

En paralèlle on mélange le chou cuit et essoré avec le tahin, le miel, un fond d’eau, pour délayer la pâte de tahin.



On mélange délicatement les deux compositions, et on remplit les patates douces évidées.

On parsème de pois chiches pré-cuits et on repasse au four chaud 10 minutes.

Une recette végétarienne étonnante et dépaysante