

## ⑤ FRITES DE PATATES DOUCES ▶

### Pour 4 personnes

- 2 grosses patates douces
- Le jus d'½ citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de gomasio

Préchauffer le four à 180 °C (th. 6). Peler les patates douces et les couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Couper chaque tranche en bâtonnets de 1 cm de large. Couper les bâtonnets dans la longueur (si nécessaire) pour obtenir des frites. Les placer sur une lèche-frite. Arroser de jus de citron et d'huile d'olive. Parsemer très légèrement de sel. Mélanger à pleines mains pour bien imbiber chaque frite du mélange huile-citron. Enfourner pour 25 à 30 minutes. Parsemer les frites de gomasio et les servir bien chaudes, en accompagnement d'un burger végétarien par exemple.

### Par personne

- 120 g de purée de patates douces
- 50 g de farine de riz complet
- ¼ c. à café de poudre à lever
- 1 œuf
- ¼ c. à café d'huile végétale
- ¼ avocat
- Jus de citron
- Sauce soja
- Graines germées
- Coriandre hachée

## BLINIS-BURGER DE PATATE DOUCE À L'AVOCAT

À la fourchette, mélanger la purée de patates douces, la farine, la poudre à lever et l'œuf. Faire chauffer la matière grasse dans une poêle et cuire la pâte en 3 fois pour former 3 blinis. Les cuire 5 minutes sur une face et 3 minutes sur l'autre. Réserver. Monter le sandwich en posant des lamelles d'avocat sur un blini. Ajouter quelques gouttes de jus de citron et de sauce soja, puis des graines germées et de la coriandre hachée. Recommencer avec un autre blini puis couvrir du troisième. Servir tiède ou froid.

## PUDDING DE PATATE DOUCE À LA VANILLE ▶

Dans une casserole, délayer l'arrow-root avec un peu de lait d'amande. Incorporer le reste du lait, le sucre et les épices. Faire chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement. Une fois la crème prise, incorporer hors du feu la purée de patates douces. Donner un coup de mixeur plongeur pour obtenir une crème bien lisse. La répartir dans des coupelles et laisser refroidir. Placer au réfrigérateur pour au moins 4 heures.

*VARIANTES : ajoutez du zeste d'orange ou des écorces d'orange confites. Pour une version au gingembre, remplacez la cannelle par du gingembre en poudre ou un peu de racine fraîchement râpée. Ajoutez si vous le souhaitez un peu de gingembre confit finement haché.*

25/11/17

### Pour 4 personnes

- 15 g d'arrow-root
- 200 ml de lait d'amande ou de soja à la vanille
- 50 g de sucre complet
- 1 c. à café de vanille en poudre
- 1 c. à café de cannelle en poudre
- 200 g de purée de patates douces (sans sel)

## PATATES DOUCES FARCIES AU BROCOLI, SAUCE SÈSAME ▶

### Pour 4 personnes

- 2 grosses patates douces (plus longues que larges)
- 1 brocoli
- 1 c. à soupe bombée de purée de sésame (tahin)
- Le jus d'½ citron
- 2 c. à café de tamarl
- 100 ml de lait de coco
- 1 gousse d'ail
- 1 dé de gingembre frais
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Graines de sésame toastées

Enfourner les patates douces entières, bien lavées et rincées, à 180 °C (th. 6) pour 50 minutes. Pendant ce temps, détailler le brocoli en bouquets, les rincer et les cuire à la vapeur pendant 10 minutes. Préparer la sauce en mixant la purée de sésame avec le jus de citron, le tamarl, le lait de coco, la gousse d'ail pelée et dégermée, le gingembre pelé et haché, et le piment. Ajouter un peu d'eau pour fluidifier la sauce si nécessaire. Lorsque les patates douces sont cuites, les sortir du four et les couper en deux dans la longueur. Les garnir de bouquets de brocoli et les napper de sauce. Parsemer de graines de sésame et servir.

*VARIANTE : remplacez la purée de sésame par de la purée de cacahuète, le jus de citron par du jus de citron vert et les graines de sésame par des cacahuètes concassées.*