

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Patate douce farcie



Imprimer

Commenter

Préparation: **10 min**

Ingrédients Pour 2 personnes

- 1 belle patate douce à la chair orange
- 1 poignée de roquette
- 1 avocat
- Feta
- Graines de courge et baies de goji
- Graines germées
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du Sichuan en grains

- 2 c. à s de crème de soja
- Fleurs comestibles

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Fendez la patate douce en deux.
3. Déposez la patate douce sur le tamis du Vitaliseur pour 30 minutes de cuisson.
4. Lavez et séchez la roquette. Réservez. Coupez l'avocat en dés. Réservez. Émiettez la feta à la fourchette. Réservez
5. Déposez sur la chair de la patate la roquette, les dés d'avocat, la feta et les graines germées.
6. Parsemez les graines et les baies puis nappez avec la crème de soja.
7. Salez et poivrez selon votre goût, ajoutez un filet d'huile d'olive puis parsemez les fleurs comestibles.

Recette de Virginie Ferrari.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)