



PURÉE DE PATATES DOUCES ET AUBERGINE GRATINÉE

Avec du chèvre vieux et de la ciboulette



PATATE DOUCE

La patate douce n'est pas une patate mais un légume ! Elle contient plus de vitamines, de minéraux, de fibres et de glucides que la pomme de terre, un féculent.



Aubergine *



Chèvre vieux *



Patate douce



Ciboulette fraîche *



Poivron rouge *

Total : 25-30 min.

Calorie-focus

Facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Family

L'aubergine absorbe l'huile d'olive comme une éponge : plus vous l'arrosez, plus elle sera moelleuse ! Si vous l'épluchez, elle le sera encore davantage mais ce serait priver ce plat de sa belle teinte violet profond. On aime aussi la couleur de la patate douce, signe d'une haute teneur en bêta-carotènes, qui prolonge le bronzage.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé et presse-purée.

Recette de **purée de patates douces et aubergine gratinée** : c'est parti !



1 TAILLER L'AUBERGINE

Préchauffez le four à 200 degrés. Dans la casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition, à couvert, pour les patates douces. Dans le sens de la longueur, taillez l'**aubergine** en tranches de ½ cm et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les d'huile d'olive, puis salez et poivrez.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Parsemez la moitié du **chèvre** sur les **aubergines**, puis enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres ★.

★ **CONSEIL** : Le fait de saupoudrer les aubergines de sel leur permet de ramollir plus vite dans le four. Si elles s'assèchent trop rapidement, ajoutez un peu d'huile d'olive.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Pendant ce temps, pesez les **patates douces**. Épluchez-les et découpez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 10 minutes à couvert. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

★ **CONSEIL** : Si vous n'appréciez pas la texture du fromage de chèvre vieux fondu, réservez le pour l'étape 6.



4 DÉCOUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Taillez le **poivron** en petits dés.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **patates douces** au presse-purée pour obtenir une purée épaisse. Incorporez la moitié de la **ciboulette**, les **dés de poivron** et le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu de lait pour rendre l'ensemble plus onctueux.



6 SERVIR

Servez la **purée de patates douces** sur les assiettes et accompagnez-la de l'**aubergine** gratinée. Garnissez avec le reste de **ciboulette** et de **chèvre**. Versez un filet d'huile d'olive vierge extra si vous le souhaitez.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre vieux en copeaux (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Patate douce (g)	200	400	600	800	1000	1200
Ciboulette fraîche (brins) 23) *	8	16	24	32	40	48
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
* À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Lait*	Selon le goût					
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2594 / 620	375 / 90
Lipides total (g)	28	4
Dont saturés (g)	14,6	2,1
Glucides (g)	67	10
Dont sucres (g)	26,6	3,8
Fibres (g)	13	2
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !