



Paillassons de patates douces

Une idée originale pour remplacer les tartines salées !



2 personnes



15 minutes cuisson comprise

INGREDIENTS

- 1 patate douce de taille moyenne
- ½ d'un avocat
- ½ d'un citron
- 5 tomates cerises anciennes,
- 20g de féta
- du basilic frais
- sel marin, poivre du moulin à votre guise

PRÉPARATION

1. Epluchez la patate douce. Continuez d'éplucher pour former des tagliatelles et cuire 3 minutes à la vapeur de préférence.
2. Dans un bol, battre en omelette l'œuf, ajoutez du sel et du poivre. Ajoutez la patate douce et bien mélanger.
3. Huilez une poêle et cuire les galettes.
4. Pendant ce temps, récupérez la pulpe d'avocat et écrasez à la fourchette. Ajoutez le jus de citron + du sel et du poivre. Réservez.
5. Dans une assiette, coupez en dés la féta et les tomates en quartiers.
6. Montage : déposez une galette de patate douce + de l'avocat + les tomates coupées + la féta + du basilic ciselé.
7. Dégustez, avec de la salade verte.

NOTES

Un des atouts nutritionnels de la patate douce est le bon apport en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) permettant une bonne prévention de certains cancers, une meilleure protection contre les infections et il protège le déclin de votre vision.