






40 min

Écrasée de patate douce

 40 min  végétal  sans gluten



- 1.** 700 g de patates douces
500 g de pommes de terre à chair farineuse
eau salée, bouillante

Peler les patates douces et les pommes de terre, couper en morceaux, cuire dans l'eau salée bouillante env. 20 min à découvert.
- 2.** 1 oignon
1 c. s. de beurre
500 g d'épinards
 $\frac{3}{4}$ de c. c. de sel
un peu de poivre
1 c. s. de maïzena
2½ dl de lait de coco ou de crème

Peler l'oignon, hacher grossièrement. Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Faire revenir l'oignon et les épinards, saler, poivrer. Délayer la maïzena avec le lait de coco, ajouter, laisser mijoter env. 5 minutes.
- 3.** 50 g de beurre
200 g de feta

Bien égoutter les patates douces et les pommes de terre et les remettre en casserole. Ajouter le beurre, écraser grossièrement avec le presse-purée ou une fourchette, dresser avec les épinards. Émietter la feta, répartir dessus.

Suggestion: parsemer de noisettes grossièrement hachées.

Portion (¼): 659 kcal, lip 41 g, glu 54 g, pro 17 g