



Les plats principaux

Toasts de patates douces avec houmous de betterave

Pour 2 personnes.

Ingrédients

2 patates douces
poivre noir
sel marin
huile d'olive

Pour l'houmous de betterave

2 betteraves rouges précuites
140 grammes pois chiches
30 millilitres de jus de citron
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 gousse d'ail
cumin
poivre
sel marin

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 220°C. Coupez les patates douces en longues tranches épaisses d'environ 1 cm. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé puis salez et poivrez. Aspergez d'huile d'olive et enfournez 15 à 20 minutes.

Entretemps faites l'houmous de betterave. Mettez tous les ingrédients dans un blender et faites-en une purée lisse. Goûtez et éventuellement salez et poivrez.

Les pommes de terre sont-elles bien dorées? Alors elles sont prêtes. Si non, allumez le gril du four jusqu'à ce que les pommes de terre commencent à se boursoufler et à devenir plus foncées. C'est comme ça qu'elles sont les meilleures!

Tartinez les toasts de patates douces avec l'houmous de betterave et servez immédiatement.

Conseil: Vous avez des difficultés pour couper les patates douces? Mettez-les une minute au micro-ondes à 800 watts et elles deviennent immédiatement plus molles.

Conseil pour servir: Le toast de patate douce est aussi succulent avec du guacamole et des tomates cerises comme topping!

Ustensiles de cuisine

Four

Mélangeur

