



PURÉE DE PATATES DOUCES ET AUBERGINE GRATINÉE

Avec du chèvre vieux et de la ciboulette



PATATE DOUCE

.....
Contrairement à ce que son nom pourrait laisser supposer, la patate douce n'appartient pas à la même famille que la pomme de terre : il s'agit d'un tubercule originaire d'Amérique centrale et du Sud. Très polyvalente, elle est aussi extrêmement riche en fibres et en vitamines.



Aubergine ✨



Chèvre vieux en copeaux ✨



Patate douce



Ciboulette fraîche ✨



Poivron rouge ✨

🕒 Total : 25-30 min.

💡 Discovery

📊 Facile

🍽️ Calorie-focus

📅 À manger dans les 5 jours

🌱 Veggie

🌾 Sans gluten

.....
La purée douce et orange vif de patates douces se marie bien avec le croquant du poivron rouge et le goût prononcé de la ciboulette. Et pour une touche de salé, vous allez faire fondre le fromage de chèvre sur l'aubergine.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole avec couvercle 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. Taillez l'**aubergine** en tranches de ½ cm dans le sens de la longueur et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé.



2 CUIRE L'AUBERGINE

Arrosez les **tranches d'aubergine** avec l'huile d'olive. Parsemez avec la moitié du **chèvre**, puis salez et poivrez et enfournez 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes aient ramolli.



3 CUIRE LES PATATES DOUCES

Pendant ce temps, épluchez les **patates douces** et taillez-les en gros morceaux. Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **patates douces**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 10 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle



4 DÉCOUPER

Pendant ce temps, ciselez la **ciboulette**. Épépinez et détaillez le **poivron rouge**.



5 PRÉPARER LA PURÉE

Écrasez les **patates douces** au presse-purée pour en faire une purée épaisse. Mélangez avec la moitié de la **ciboulette**, les **dés de poivron** et le beurre. Salez et poivrez.



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.

★CONSEIL

Fondu, le fromage (de chèvre) vieux conserve une structure plus solide que les fromages plus jeunes. Si cette texture ne vous plaît pas, attendez l'étape 6 pour utiliser tout le fromage.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Aubergine (pc) *	1	2	3	4	5	6
Chèvre vieux en copeaux (g) 3) 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
Huile d'olive* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Beurre* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive vierge extra*	Selon le goût					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2293 / 548	436 / 104
Lipides total (g)	28	5
Dont saturés (g)	14,5	2,8
Glucides (g)	53	10
Dont sucres (g)	20,3	3,9
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	16	3
Sel (g)	1,2	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

#HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 50 | 2017