

TOASTS DE PATATE DOUCE ET TARTINADE DE POTIMARRON



Ingrédients

- 50g de pois chiches cuits
- 50g de potimarron
- 1 gousse d'ail
- 1 petite patate douce
- Feuilles de verdure
- Quelques graines de courge
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1,5 cuillère à café de tahiné

Temps

- ✓ 20 minutes de préparation + 25 minutes de cuisson (four) + 5 minutes de cuisson (poêle)

Préparation

- Couper la patate douce en rondelles d'1 cm d'épaisseur, les disposer sur une feuille de cuisson et les badigeonner d'huile d'olive. Les faire rôtir sous la résistance du four pendant 10 minutes.
- Pour le tartinales :
- Rôtir au four le potimarron coupé en cubes et l'ail (15 minutes à 200°C) préalablement assaisonnés avec de l'huile d'olive et du sel.
- Dans un bol, ajouter le potimarron et l'ail rôtis, le cumin, le jus de citron, l'huile d'olive et le sel, puis mixez le tout. Ajustez l'assaisonnement selon vos goûts.
- Faire torrifier les graines de courge dans une poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes.
- Dresser les toasts et déguster.

Matériel



2 bols



1 mixeur



1 poêle

Recette écrite par :

