Tartine à la crème de patates douces et au chou romanesco

Avec Vita+ Graines Germées

Plat principal

4 personnes



Ingrédients

- 4 tranches de pain Vita+ Graines Germées
- 400 g de patates douces
- 500 g de lait de coco
- 100 g de feta
- 100 g de jambon Ganda (ou autre jambon sec)
- 100 g de chou romanesco
- 20 g de germes de brocoli (ou autres types de germes en fonction de la saison)
- Vinaigre de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

1. Préchauffez le four à 170°C.
2. Lavez et épluchez les patates douces. Coupez-les en cubes et placez-les dans une casserole remplie avec le lait de coco. Faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes à feu moyen.
3. Une fois qu'ils sont cuits, mettez les cubes dans un blender avec une partie du lait de coco utilisé pour la cuisson. Ajoutez le lait de coco petit à petit jusqu'à obtention d'une belle crème. Assaisonnez avec du sel et du poivre et réservez dans une poche à douille.
4. Déposez les tranches de jambon Ganda sur une plaque recouverte de papier cuisson. Recouvrez avec une autre feuille de papier cuisson et mettez une seconde plaque au-dessus pour les maintenir bien plates. Faites-les cuire au four pendant 15 minutes à 170°C. Les tranches de jambon doivent être bien croustillantes. Cassez-les ensuite en petits morceaux.
5. Lavez le chou romanesco et coupez-le en morceaux. Faites cuire les morceaux dans de l'eau

Matériel

- Blender
- Poche à douille



Cette recette est faite avec Vita+ Graines Germées

Ce pain multigrains unique, à base de seigle germé, vous donne un goût riche à déguster tous les jours.

bouillante salée pendant environ 6 minutes. Après la cuisson, trempez-les dans de l'eau glacée. Mettez-les dans un bol et assaisonnez avec du vinaigre de vin blanc, de l'huile d'olive, du sel et du poivre.

6. Coupez la feta en petits cubes de 1 cm. Faites griller les tranches de pain (au four pendant quelques minutes ou dans un grille-pain).

7. Sur chaque tranche de pain, mettez quelques points de crème de patates douces. Ajoutez quelques cubes de feta et quelques morceaux de chou romanesco. Plantez ensuite quelques pièces de jambon Ganda dans les points de crème de patates douces. Terminez avec quelques germes de brocoli.