

C'EST LA SAISON | des petits plats antioxydants

Patates douces à la mexicaine

POUR 6 - PRÉPARATION : 20 min
CUISSON : 20 à 25 min - REPOS : 1 h

- * 1 grosse patate douce
- * 1 boîte de haricots rouges
- * 1 petite boîte de maïs
- * 250 g de petits champignons de Paris
- * 2 gousses d'ail
- * 2 carottes
- * 1 poivron rouge
- * 30 cl de bouillon de légumes
- * 2 c. à soupe d'huile d'olive
- * 4 c. à soupe de crème légère ou de fromage blanc
- * Coriandre
- * Sel, poivre du moulin

MÉLANGE D'ÉPICES :

- * 1 c. à café de paprika doux
- * 1 c. à café de piment de Cayenne
- * ½ c. à café de cumin moulu
- * 1 pincée de curcuma

- Préchauffer le four à 190°C (th. 6-7).
- Brosser la patate douce sous l'eau, la sécher et la couper en tranches d'1 cm dans la longueur. Les badigeonner d'huile d'olive puis les disposer sur la lèche frite recouverte de papier cuisson. Saler légèrement. Enfourner 10 min, retourner les tranches et poursuivre la cuisson 10 min.
- Peler les carottes et les détailler en rondelles. Nettoyer les ôter les pieds des champignons, couper les plus gros en deux.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile et y faire revenir 2 gousses d'ail pressées. Ajouter les carottes et les champignons. Saler, poivrer et cuire 10 min sur feu moyen-doux. Saupoudrer avec le mélange d'épices et remuer 1 min.
- Ajouter le poivron taillé en bâtonnets, les haricots rouges et le maïs égouttés. Verser le bouillon et laisser cuire 5 min à frémissements.
- Servir cette garniture sur les tranches de patate douce rôties, avec une cuillère de crème et de la coriandre ciselée.

CRÈME MAGIQUE

VOUS AVEZ FORGÉ SUR LA PAIN ? POUR APAISER LE FEU, INSPIREZ DE BONNE HEURE DES LITRES D'EAU, C'EST UN CORPS GRAS QUI VA VOUS SAUVER ! CRÈME OU FROMAGE BLANC (OU LAIT D'AMÈRE) VOUS PERMETTRE D'ÉTENDRE LES BRULURES ENFLAMMÉES, AUTRE PARADE... PÂCHER UN PEU DE PAIN.

10
MIN

4
PERS.

295
CALORIES