NOIX DE PATATE DOUCE

Recette qui rappelle les pommes noisettes mais sans matière grasse ajoutée, facile à emporter pour le pic-nic. La patate douce est plus riche en fibres que la pomme de terre et son IG est plus faible. Elle est chargée d'anti-oxydants dont le bêtacarotène.

800 gr patates douces
2 oeufs
Sel - poivre
1-2 càs persil
2 càs épices
80 gr Farine de sarrasin
60 gr farine de riz
100 gr chapelure de riz
2-3 càs psyllium

20 minutes
40 minutes
6 portions

1. Cuire les patates douces à la vapeur. Conseil : si les patates sont trop grosses, il vaut mieux les éplucher et les couper grossièrement avant de les mettre dans le panier à vapeur où elles cuiront beaucoup plus vite (10 minutes)

2. Une fois cuites les écraser à la fourchette pour les transformer en purée

3. Ajouter les œufs, le sel et les épices (muscade, cumin) et bien mélanger

4. Ajouter le persil. Jusqu'ici la texture est une purée molle

5. Ajouter de la farine qui va bien épaissir

6. Ajouter du psyllium pour épaissir en séchant la pâte et pour ajouter des fibres, intéressantes pour le transit intestinal.

7. Mettre à préchauffer le four à 190°C et préparer une assiette avec de la chapelure répartie sur toute la surface

8. Plonger des grosses cuillères à café de cette purée épaisse sur la chapelure, puis saupoudrer de chapelure, enfin rouler des boules délicatement à la main, qu'il faudra déposer sur du papier sulfurisé, sur la plaque du four

9. Une fois la plaque pleine, enfourner et laisser cuire environ 30 minutes, jusqu'à ce que les boules aient une croûte en surface d'une couleur dorée

10. Il me restait encore un peu de pâte mais plus de place dans le four. J'ai donc formé quelques palets (boules écrasées) dans une poêle huilée, qui ont cuit 15 minutes à feu doux.

11. Retournés une fois à mi-cuisson

12. Ces palets sont déposés sur du papier absorbant après cuisson, pour ne pas être trop gras. A déguster avec une salade verte de préférence

13. Enfin les noix de patate douce sont cuites

14. A laisser un peu refroidir avant de consommer

15. Une poignée de noix de patates douces par personne, en guise de féculent lors d'un repas.