PATATE DOUCE AU CHOU KALE

Plat complet sous forme de petits gâteaux, un équilibre de textures entre la patate douce fondante et le chou fibreux, tous deux riches en antioxydants spécifiques, un duo de choc contre les maladies dégénératives.

1 grosse Patate douce
4-5 branches chou kale
1 oignon
4-5 gousses ail
3 oeufs
2 càs huile d'olive
1 càs épices
Sel - poivre
3 càs graines de chanvre

20 minutes
10-20 minutes
3-4 personnes

1. Éplucher la patate douce et la rincer

2. Couper en deux pour faciliter le découpage

3. Tailler en petits cubes (plus vites cuits à la vapeur)

4. Laver les feuilles de choux, enlever les tiges centrales. Découper les feuilles volumineuses par leur forme frisée, en lamelles

5. Ajouter le chou kale à la patate douce dans le panier de l'autocuiseur et mettre à cuire sous pression (avec un fond d'eau) pendant 10 minutes

6. Pendant ce temps ciseler l'oignon et l'ail

7. Faire dorer cette garniture dans un peu d'huile d'olive

8. Éteindre une fois caramélisé

9. La cuisson vapeur terminée, mettre le tout dans un grand saladier

10. Ajouter l'oignon et l'ail dorés, sel, poivre, épices (curry)

11. Ajouter 3 œufs

12. Optionnel : ajouter des graines au choix ou comme ici du chanvre décortiqué (riche en protéines)

13. Mélanger vivement le tout à la cuillère et remplir des moules en silicone un peu graissés

14. Enfourner à 180-190° pendant 15-20 minutes

15. Dès que la cuisson est terminée, aider le décollage tout autour avec un couteau arrondi ou le manche d'une cuillère

16. Renverser les moules sur une surface plane couverte de papier sulfusisé

17. Démouler délicatement

18. Disposer les pavés de légumes sur une grande assiette plate

19. Servir accompagner de salade ou comme ici de frites. Cette préparation est un pur délice.