PAVE DE PATATES DOUCES AUX CHAMPIGNONS

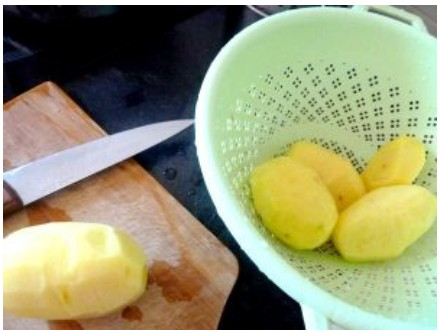
Une purée de patates douces et pommes de terre agrémentée d'oignons doux, persil et épices ; le tout est cuit comme un cake avec des œufs. Les champignons dans une sauce onctueuse pour arroser le pavé, apportent leur contribution en fibres.

PAVÉ DE PATATES
600 gr patates douces
600 gr Pommes de terre
4 (à 6) oeufs
3 càs persil
2 gros oignons rouges
3 càc épices
1/2 càc piment d'Espelette
sel

CHAMPIGNONS SAUC...
600 gr champignons de Paris
3 càs huile d'olive
3 càs persil
1 càs maïzéna
1 càs purée de noix de cajou
Sel - poivre

30 minutes
45 minutes
4 portions

1. Peler et laver les patates douces



2. De même pour les pommes de terre

3. Trancher les patates douces et placer dans le panier vapeur de l'autocuiseur

4. De même pour les pommes de terre, par dessus les patates douces, et cuire à la vapeur (pas de pression) pendant 10 bonnes minutes - il faut que les patates s'écrasent facilement

5. Peler les oignons rouges

6. Les faire dorer dans un peu d'huile d'olive

7. Dès qu'ils ont un peu caramélisé, les verser dans une assiette à réserver

8. Dès que les patates sont cuites, les écraser petit à petit à la fourchette (ou un presse purée)

9. Ajouter à la purée obtenue les épices : curcuma, paprika, mélange d'épices, sel, piment d'Espelette

10. Ajouter le persil haché et les œufs

11. Ajouter les oignons cuits

12. Mélanger le tout pour obtenir une purée homogène et verser dans un moule à cake protégé de papier sulfurisé. Enfourner à 200°C pendant 30-40 minutes

13. Pendant ce temps laver les champignons et les émincer pour cuire dans un peu d'huile d'olive à feu moyen à vif pour dorer un peu pendant 5 minutes

14. Assaisonner : sel et poivre

15. Ajouter le persil

16. Ajouter 2 ou 3 verres d'eau et baisser à feu doux

17. Préparer un roux avec la maïzena diluée dans un peu d'eau

18. Verser le roux sur les champignons et bien mélanger pour obtenir une sauce un peu épaisse

19. Ajouter la matière grasse : purée de cajou qui va rendre la sauce onctueuse

20. Bien mélanger et couvrir pendant encore 10 bonnes minutes pour mijoter à feu doux

21. Une fois prêts, verser les champignons en sauce dans un plat à servir

22. Sortir le cake de purée de patates et le placer dans une assiette - Attention, s'il n'y a pas assez d’œufs, il peut être fragile et il vaut mieux dans ce cas le laisser dans son moule

23. Dresser une portions de patates douces, napper de sauce et accompagner avec les champignons

24. Ce plat est vraiment délicieux s'il est bien assaisonné, penser à goûter aux étapes importantes pour ajuster selon ses préférences