

# PURÉE DE PATATE DOUCE AUX OLIVES

PURÉE DE PATATE DOUCE AUX OLIVES pour être dégustée avec les doigts ou le dos de la fourchette, cette purée apporte un bon taux de caroténoïdes, grâce à sa belle couleur orange avec l'ajout supplémentaire de curcuma, nettoyeur de l'organisme (puissant antioxydant). Le goût fruité et salé de l'olive en font bien plus qu'une simple purée.

2 patates douces  
100 gr olives dénoyautées  
2 oeufs  
2 càs huile d'olive  
50 gr fécule  
1 càc bicarbonate

4 càs psyllium  
1 bol persil  
4-5 càc épices  
assaisonnement



 15 minutes  
 20 minutes  
 4 personnes



1. Laver et cuire les patates douces à la vapeur (10 minutes maximum) puis laisser refroidir. Retirer enfin la peau et les écraser à la fourchette dans un récipient.



2. Mixer les olives



3. Ajouter les olives par dessus l'écrasée de patates douces



4. Hacher du persil frais au mixeur



5. Ajouter le persil par dessus



6. Ajouter la fécule de pommes de terre (ou farine) pour épaissir et déshydrater le mélange, à laquelle on ajoute aussi une cuillère à café de levure chimique ou de bicarbonate (ce qui fera un peu gonfler à la cuisson)



7. Ajouter les œufs afin de lier le tout



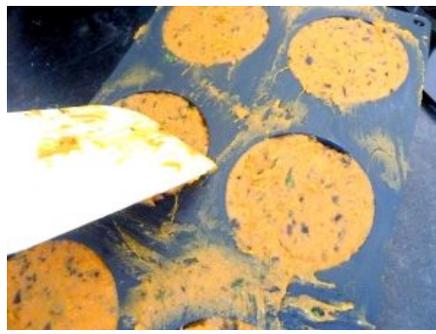
8. Ajouter enfin : sel, poivre, épices dont curcuma qui renforcera la couleur orange et l'apport d'antioxydants



9. Bien mélanger le tout. Si le résultat semble un peu mou ou trop humide, ajouter du psyllium qui apportera aussi un plus pour faciliter le transit intestinal. Sinon rajouter de la farine.



**10.** Bien mélanger.



**11.** Remplir des ramequins ou des moules souples



**12.** Mettre au four à 200°C pendant 20 minutes environ



**13.** Une fois dorée, cette purée pourra se prendre à la main car desséchée par une croûte externe



**14.** Cette purée-gâteau peut accompagner un plat de légumes verts par exemple



**15.** La texture est plutôt sèche mais reste onctueuse en bouche



**16.** Servir chaud ou froid