

QUENELLES AUX PATATES DOUCES

Une recette classique déclinée avec des patates douces et un ajout de farine de lentilles, riche en protéines.

1 kg patates douces
400 gr farines mélangées
4 oeufs
Sel - poivre
50 cl Sauce tomate



 30 minutes
 30 minutes
 6 portions



1. Éplucher les patates douces et rincer



2. Trancher en dés pour une cuisson à vapeur pendant 10 à 15 minutes



3. Les patates cuites sont prêtes à être réduites en purée



4. Mixer ou écraser grossièrement à la fourchette



5. Ajouter la farine de lentilles



6. Bien mélanger



7. Ajouter les oeufs



8. Assaisonner (sel, poivre)



9. Terminer d'épaissir avec le reste de la farine



10. Mélanger pour une pâte homogène



11. Former des quenelles à la main, après avoir déposé des tas de pâte sur de la farine pour éviter qu'elle ne colle à la formation



12. Plonger les quenelles dans de l'eau bouillante pour les pocher



13. Dès que les quenelles remontent à la surface les égoutter



14. Continuer à pocher toutes les quenelles



15. Déposer dans un plat et préparer une sauce tomate (toute prête ou maison)



16. Napper les quenelles de sauce tomate



17. Enfouir sous le grill à feu moyen pendant 15 à 20 minutes



18. Servir chaud



19. Déguster