




RISSOLES ÉPICÉES DE PATATE DOUCE

Les patates douces accompagneront un plat de légumes verts ou de crudités. Elles sont épicées pour ceux qui n'apprécient pas la saveur trop sucrée de la patate douce. La cuisson surveillée en dés est rapide pour ce plat très sapide.

450 gr Patate douce
1/2 verre huile de tournesol
3 càc épices
Sel - poivre
1 petit bouquet ciboulette



 10 minutes
 10 minutes
 2 portions



1. Éplucher et rincer la patate douce, puis la trancher en petits dés



2. Verser les dés de patate douce dans un saladier



3. Ajouter l'huile



4. Ajouter l'assaisonnement et les épices (mélange d'épices, paprika, curcuma), bien mélanger



5. Verser dans une poêle chaude



6. Bien étaler pour répartir la cuisson à feu moyen à vif



7. Cuire 5 à 10 minutes en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les dés soient tendres mais ne s'écrasent pas



8. Rincer et émincer la ciboulette



9. Ajouter la ciboulette en fin de cuisson



10. Servir chaud en accompagnement de légumes ou avec une salade verte