Bouchées à la patate douce et au Kale

Catégories : Entrée * accompagnement * vegan

Ingrédients (pour une douzaine de bouchées) :

- Deux patates douces
- Une poignée de Kale
- ½ oignon jaune
- 2 càs de lait de coco
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 càs de persil
- Sel & poivre

Préparation :

Préchauffez votre four à 180°

Pelez et coupez les patates douces en cubes et faites les cuire à la vapeur ou dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Pendant que les patates cuisent, émincez l'oignon et le Kale.

Une fois les patates bien tendres, écrasez les à la fourchette dans un bol, puis ajoutez l'oignon, l'ail, le lait de coco, le persil et le Kale.

Mélangez bien le tout, puis, avec vos petites mains, faites des jolies boulettes avec cette mixture.

Placez sur une feuille de papier sulfurisé et faites cuire 15 à 20 minutes au four.

Bon appétit !