



Patate douce farcie au chou Kale



Catégories : Plat/accompagnement * vegan

Ingrédients :

- 2 patates douces
- une poignée de chou Kale
- 2 càs de sirop d'érable
- 3 càs de moutarde américaine (la jaune)
- sel & poivre

Préparation:

Préchauffez votre four à 180°.

Lavez les patates douces et faites en des papillotes avec du papier alu. Mettez-les à cuire au four pendant 30 minutes environ (selon la taille des patates).

Pendant ce temps faites cuire le kale à la vapeur pendant 10 à 15 minutes environ.

une fois le kale cuit, mettez le dans un bol avec le sirop d'érable et la moutarde et mélangez le tout. Ajustez l'assaisonnement si nécessaire.

une fois les patates cuites, coupez les en deux dans le sens de la longueur et farcissez avec le kale.

Bon appétit !