

PATATE DOUCE FARCIE

INSTRUCTIONS :

Un repas facile et idéal les jours d'activité sportive

A déguster avec une salade



Instructions pour deux personnes

1. Faites cuire votre patate douce au four 30 à 40 min
2. Quand elle est cuite, coupez la en deux et creusez l'intérieur
3. Faites revenir à la poêle les poireaux, carottes, courgette et oignon
4. Ajoutez le lait de coco (ou crème fraîche allégée) et le curry
5. Farcir la patate douce
6. Enfourez et laissez gratiner 10 min

Liste des courses

Ingrédients	Requis	Quantité
Patate douce	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Poireaux	<input checked="" type="checkbox"/>	2
Carotte	<input checked="" type="checkbox"/>	3
Courgette	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Oignon	<input checked="" type="checkbox"/>	1
Curry	<input checked="" type="checkbox"/>	1 càs
Lait de coco (brique)	<input checked="" type="checkbox"/>	0,5