

'Toasts' de patates douces avec feta, petits pois, roquette et yaourt parfumé

2 personnes, 30 minutes

Nouvelle recette essentielle! Simple, sain, beau et bon.

- * *Patate douce - 1 grande*
- * *Huile d'olive - quelques gouttes*
- * *Yaourt grecque/labneh* - 200g*
- * *Sumac* - 1 c. à s*
- * *Ail - une petite gousse, écrasée*
- * *Persil frais - une poignée, haché*
- * *Menthe fraîche - 10 feuilles, hachées*
- * *Mélasses de grenade* - un filet (ou remplacer avec du jus de citron)*
- * *Feta - 200g, finement tranchée*

**Vous pourriez trouver tous ces ingrédients dans un supermarché oriental.*

Préchauffer le four à 210 degrés.

Trancher la patate douce sur la longueur en tranches d'un cm d'épaisseur. Faites ATTENTION aux doigts! Si vous préférez, trancher en rondelles (le plat va juste être un peu moins beau. Mais vous aurez toujours tous vos DOIGTS)

Disposer les tranches sur du papier cuisson sur une plaque pour four. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner. Enfourner 25 minutes.

Pour faire le yaourt, mélanger-le avec le sumac et l'ail. Mettre à côté.

Préparer ensuite les petits pois. Mettre-les dans une casserole avec de l'eau salée et porter à ébullition. Laisser frémir pendant 5 minutes. Égoutter.

Mélanger les petits pois, les herbes, la roquette, une goutte d'huile d'olive, la mélasses de grenade (ou citron), du sel et du poivre.

Après les 25 minutes, enlever les patates douces du four. Disposer la feta sur les tranches de patates. Remettre au four pendant 5 minutes.

Pour servir, disposer les tranches de patates douces sur les assiettes. Ajouter une cuillère de yaourt et puis de la salade sur chaque tranche.

Glace végétal aux framboises

500ml, 5 minutes de préparation plus temps de congélation

Une 'glace' végétal à la base de crème de coco. Léger et fantaisiste.

- * *Crème de coco - 400ml*
- * *Framboises surgelées - 2 tasses*
- * *Banane - 1, mûre*
- * *Sirop d'érable - 3 c. à s.*
- * *Extrait de vanille - 1/2 c. à c.*

Mettre tous les ingrédients dans un robot et réduire en purée lisse. Gouter, et ajouter encore de sirop d'érable s'il faut.

Verser le liquide dans un bac en plastique et mettre dans le congélateur.

Toutes les demies heures, bien fouetter la glace, en incorporant toutes les parties déjà congelées.

Après 2 heures la glace sera prête.

Si vous la faites à l'avance, sortir la glace 10 minutes avant de servir.

Cookies banane-coco

6 cookies, 10 minutes plus temps de cuisson

Sans gluten, végétarien, sans sucre. Trop bon et trop simple. Nouveau snack incontournable.

* *Banane - 1, grande et mûre*

* *Noix de coco râpée - 1 tasse*

* *Quatre épices - 1 c. à c*

* *Gingembre moulu - 1 c. à c.*

* *Sel - une pincée*

Préchauffer le four à 180 degrés.

Mettre tous les ingrédients dans un robot et bien mixer.

Disposer la pâte, une c. à s à la fois, sur du papier cuisson sur une plaque pour four. La pâte ne va pas couler pendant la cuisson, donc il faut étaler des cookies dans la forme souhaitée, environ 0.5cm d'épaisseur. Vous pourriez également utiliser un emporte-pièce et les doigts.

Enfourner 15 minutes, jusqu'à ce que les cookies soient dorés.