

TOAST DE PATATE DOUCE, CHÈVRE ET MIEL



Recettes100faim.fr

Pour 10 toasts environ | Préparation : 10 minutes | Cuisson : 20 minutes

1 belle patate douce (500 g) • Miel de producteur 10 càc • Herbes de Provence 2 càs
Chèvre frais 200g • Noix 100g • Huile d'olive (ou tournesol) 2 càs

Les quantités peuvent varier (à la hausse ou à la baisse) selon vos goûts.



1. Préchauffer le four à **180°C**.
2. **Eplucher** la patate douce et découper des **rondelles d'environ 1 cm** d'épaisseur.
3. **Concasser grossièrement** les noix.
4. Découper le chèvre frais en **rondelles**.
5. Sur une plaque ou grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer les rondelles de patates douces et les **badigeonner** d'huile végétale.
6. **Sur chaque toast** : déposer le chèvre frais, verser le miel, parsemer d'herbes de noix et d'herbes de Provence.
7. Enfourner **environ 20 minutes** (planter la lame d'un couteau si besoin en cours de cuisson, la chair de la patate douce doit être tendre).

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La patate douce est un **légume féculent** (riche en fibres, vitamines et sucres lents).
- Remplacer le chèvre par un autre **fromage** et les noix par d'autres **fruits oléagineux**.
- + de recettes de patate douce sur le blog ici.
- Cette recette est parfaite pour l'apéritif, pour accompagner une salade, un plat de viande ou de poisson.

