

Recette d'Halloween



GRATIN DE PATATES DOUCES

Octobre 2022



By Question des Qi Libres

N°9

GRATIN DE PATATES DOUCES

Les ingrédients pour 4 personnes



*1Kg de patates
douces*



75 cl de lait



Noix de muscade



1 C à c gingembre



3 Oeufs



Beurre



3 gousses d'ail



*100g fromage
rapé*



Sel



Poivre

GRATIN DE PATATES DOUCES

Préparation

1. Dans un premier temps, lavez, puis épluchez la patate douce et la pomme de terre. Coupez-les ensuite en fines rondelles.
 2. Déposez-les dans une casserole, les recouvrir de lait, salez, poivrez.
 3. Ajoutez la muscade, l'ail haché, la pointe de gingembre et laissez cuire à feu doux les patates douces pendant 25 à 30 minutes.
 4. Une fois cuites et à l'aide d'un écumoire, déposez les patates douces dans un plat à gratin préalablement beurré.
 5. Laissez réduire de moitié sur le feu le jus de cuisson des patates douces.
 6. Dans un saladier cassez les œufs et battez les en omelette. Ajoutez la réduction du jus de cuisson et versez cette préparation sur les patates douces. Saupoudrez le tout de fromage râpé et faites cuire à four chaud 20 minutes, thermostat 7.
- Servez bien chaud.

Bon appétit !!!!!

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres

