



« Pour ne pas devenir chèvre, mangez-le ! »

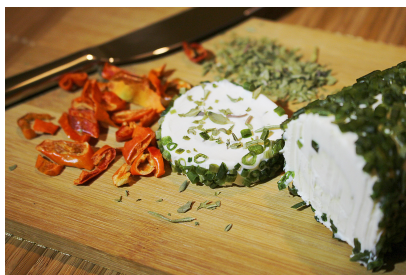


Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60

Patate douce farcie champignons et chèvre

Pourquoi cet aliment ?

Le chèvre est un produit laitier qui contribue à l'apport en calcium et en protéine dans notre alimentation. C'est un fromage peu salé et peu gras.



C'est également un bon moyen d'apporter de la texture et de l'onctuosité à vos plats. Chez VracAltitude, vous en trouverez du nature, aux herbes ou au cumin. Tous peuvent

rentrer dans la composition de la recette.

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 patates douces
- 4 à 6 champignons
- 4 c à soupe de chèvre frais
- huile d'olive
- 2 Echalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de noixettes
- gros sel et sel/poivre

Matériel

- Un four
- Un mixeur
- Une planche à découper et un couteau
- Un saladier
- Une plaque de four et du papier cuisson

Réalisation de la recette :

Préchauffez votre four à 190°C. Rincez bien vos patates et piquez-les avec une fourchette.

Sur votre plaque de cuisson, déposez un lit de gros sel et une patate sur chaque. Couvrez d'un papier cuisson et faites cuire durant 45 minutes.

Préparez et coupez vos légumes : échalotes, champignons et ail. Faites les revenir dans une casserole avec un peu d'huile, salez poivrez (environ 8 à 10 minutes).

Prenez vos patates douces et creusez-les en mettant la chair dans un saladier.

Ajoutez à la chair le chèvre et écrasez à la fourchette. Une fois le mélange homogène vous pouvez incorporer la poêlée de champignons.

Mixez les noixettes et ajoutez-les au mélange. Garnissez les patates et placez-les sur votre plaque.

Enfournez pendant 10 à 12 minutes à 180°C.

Adaptation pour des régimes particuliers :

Végétarien et sans gluten :

C'est adapté !

Sans lactose :

Ajoutez un yaourt de soja pour remplacer le chèvre et peut être d'autre herbes ou épices.

En partenariat avec VracAltitude

