



GRATIN DE PATATE DOUCE
AU POULET ET SA SALADE D'ÉPINARDS

REPAS ÉNERGÉTIQUE EN EXTERIEUR

- 1 grosse patate douce bio
- 1 escalope de poulet fermier (ou seitan)
- 1/2 oignon rouge
- 10 cl de crème de coco (ou de riz, ou lait)
- Huile d'olive (ou huile de coco)
- Fromage râpé au choix • Coriandre
- Sel, poivre, ail, sauce Soja • Épinards Frais



IDÉAL BENTO

PAS À PAS



+++
NIVEAU D'ÉNERGIE
pour une personne



TEMPS
15 min : préparation
35 min : cuisson

1. Émincer l'oignon et hacher l'ail. Les faire revenir dans l'huile jusqu'à ce que les oignons soient fondants. Réserver

2. Laver, éplucher, couper la patate douce et la faire cuire 15/20min. Cuire également les escalopes et les effiloche

Laver la coriandre et l'émincer finement. Dans le bento, rassembler l'oignon confit, la coriandre et le poulet effiloché, ajouter 2 cs de sauce soja salée et mélanger. Étaler le mélange uniformément

4. Ajouter les patates douces cuites dans le mixeur, avec 1 cs d'huile, 10 cl de crème et un peu de sel

5. Ajouter la purée sur le mélange poulet-oignon-coriandre et parsemer de fromage râpé

6. Pour un plat équilibré, accompagner votre gratin d'une salade d'épinards

