

PATATES DOUCES RÔTIES AU CHÈVRE FRAIS



POUR 4 PERSONNES

- 500g de patates douces
 - 3 échalotes
 - 70g de noix de cajou
 - 70g de chèvre frais
 - Quelques brins de ciboulette et de menthe
 - 4 c à s d'huile d'olive
-
- > Préchauffer le four à 180°C
 - > Eplucher les patates douces puis les couper en rondelles
 - > Eplucher et ciseler les échalotes
 - > Dans une plaque recouverte de papier cuisson déposer les patates douces et les échalotes
 - > Ajouter les noix de cajou puis l'huile d'olive, le sel et le poivre
 - > Enfourner pendant 45 minutes
 - > Pendant ce temps, ciseler la ciboulette et la menthe
 - > A la sortie du four, ajouter le chèvre frais en morceaux, la menthe et la ciboulette

BON APPETIT



DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22