

Tostadas patates douces rôties au sirop d'érable

Tortillas toastées garnies à la patate douce, à l'avocat et aux oignons confits décorées de persil et de câpres.



Mise en oeuvre

Préchauffez votre four à 200°C.

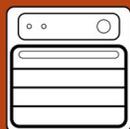
Découpez 2 patates douces en dés. Dans un plat allant au four, mélangez 3 CS de sirop d'érable avec 2 CS d'huile d'olive, ajoutez du gros sel et placez au four pendant 45 minutes. Remuez de temps en temps. Coupez un avocat en dés et arrosez-le d'un quart de jus de citron vert. Réservez.

Eplucher et émincer l'oignon, puis dans une casserole et un peu d'huile, le faire confire à feu doux environ 20 minutes.

Découpez des ronds de tortillas de 7cm de diamètre (on peut en faire 4 dans chaque tortilla) : placez un verre ou emporte-pièce sur la tortilla et découpez le cercle à l'aide d'un couteau aiguisé.

Faites-les revenir à la poêle dans un peu de beurre 2-3 minutes de chaque côté.

Déposez ensuite sur chaque tostadas un peu de patates douces rôties, des dés d'avocats, un peu d'oignons confits puis déposez une petite cuillère à café de crème fraîche, du persil et pour la déco et le côté acide des grosses câpres.



Four

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
TORTILLAS DE BLÉ Ø 20 CM	6167	0.1 pces
PURE MAPLE SYRUP - Sirop d'érable pur	7533	10 g
Beurre cru		0.01 pces
Citron vert		0.4 pces
Persil		0.02 pces
Crème fraîche épaisse		0.02 pces
Oignons rouges		0.04 pces
Huile d'olive		0.01 pces
Avocat Hass (300/365 g)		1 pces
Patates douces		0.1 pces