COCOTTE DE PATATE DOUCE ET MAQUEREAUX

RECETTE DEJEUNER

Ingrédients pour 2

- 2 petites ou 1 grosse patates douces bio
- 1 boîte de maquereaux au naturel
- 2 œufs entiers
- 20gr de yaourt non sucré au soja
- curcuma, paprika, ciboulette fraîche, poivre blanc.

Préparation

- Coupez les patates douces dans la longueur. Quadrillez-lez au couteau, huilez la face et cuisez-les à 180c° pendant 50 minutes environs.
  (Rem.: cuire la veille pour le lendemain)
- Creusez les patates douces (les repasser au four 10 minutes à 180c° si cuites la veille).
- Égoutter les maquereaux, les mélanger au yaourt et épicer avec le curcuma, la ciboulette, le poivre blanc. Répartir le mélange dans les patates douces.
- Sur le dessus, casser et poser un œuf.
- Repasser le tout sous le grill pendant 5 minutes.
- Dresser avec le reste de maquereaux et la chair de patates douces.

Remarques

Ne laissez pas noircir l'oeuf et la patate douce sous le grill. Tout ce qui est trop cuit est nocif.
La peau des patates douces est comestible et contient beaucoup de nutriments.

Josette
par Mathilde Avaert