



PATATES DOUCES AUX ÉPICES CAJUN

 10 minutes 1 heure et 10 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de patate douce, crue (environ 4)
- 1 tête d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à café bombée d'épices cajun
- 200 ml de yaourt grec
- 2 oignons nouveaux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180° C (th 6). Frottez rapidement les patates douces pour les nettoyer, puis coupez-les en tranches d'environ 3 cm d'épaisseur. Posez-les dans un plat à four de 25 cm x 30 cm avec la tête d'ail entière et non pelée et ajoutez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge, une pincée de sel marin et de poivre noir ainsi que les épices cajun. Etalez-bien et mettez au four une heure ou jusqu'à ce que ce soit bien cuit et bien caramélisé avec des petits bouts grillés.
- 2° Quand c'est prêt, pressez l'ail pour en extraire une pâte douce, blanche et sucrée, et écrasez-la dans le yaourt. Puis goûtez et assaisonnez bien. Nettoyez et émincez les oignons. A l'aide d'une cuillère, déposez le yaourt dans une assiette ou un plat, placez les patates douces dessus, nappez d'une demi cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge, décorez avec les oignons et servez.
- 3° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (353 g)	% AR
ÉNERGIE	78 kcal	276 kcal	14 %
PROTÉINES	2 g	6 g	13 %
GLUCIDES	15 g	52 g	20 %
SUCRES	4 g	15 g	17 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	30 %
SODIUM	29 mg	101 mg	4 %