

# PATATE DOUCE FARCIE AUX ÉPINARDS



## Ingredients:



10 MINUTES



45 MINUTES



4 PERSONNES

- 700 g de patate douce
- 200 g d'épinards
- 40 g de fromage blanc
- 30 g de purée de cajou
- 2 càs de graines de tournesol
- 1 càc de piment d'espelette
- Sel, poivre



## Préparation :

1. Coupez vos patates douces en 2. Enfourez-la pour 45min à 200°C. Faire revenir les épinards dans un fond d'eau. Préparez la sauce. Mélangez la purée de cajou avec un peu d'eau puis ajoutez le fromage blanc. Salez, poivre et ajouté une pincée de piment d'Espelette.
2. Lorsque la patate douce est cuite, écrasez légèrement la chair. Ajoutez les épinards, versez la sauce, ajoutez quelques graines de tournesol et dégustez. C'est prêt!