

PATATES DOUCES GRATINÉES AU HOUMMOUS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

- 4 petites patates douces
 - 2 avocats
 - 200 g d'houmous du commerce
 - 40 g d'alfalfa (ou autres pousses de graines germées)
 - Noix de cajou
-

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Coupez les patates douces en deux.

Recouvrez une plaque allant au four de papier cuisson. Placez les patates douces chair vers le bas sur votre plaque, enfournez et faites cuire environ 40 minutes (elles doivent être bien tendres et la peau croustillante).

Pendant ce temps, épluchez et coupez les avocats en cubes.

Lorsque les patates douces sont cuites, répartissez sur le dessus une cuillerée à soupe de houmous, quelques dés d'avocat, des pousses d'alfalfa et des noix de cajou. Dégustez sans attendre.