

## ENTREE DIETETIQUE - VEGETALIEN

### TOAST DE PATATE DOUCE

Toasts pour 4 personnes :

**Ingrédients :**

**Pour les toasts des patates douces**

- 1 grosse patate douce
- Huile de coco (liquide)

**Pour la garniture :**

- 1 petit avocat, clé dénoyauté et coupe en tranches
- Quelques brins d'aneth
- 1/2 bulbe de fenouil, émincé
- Une poignée de noix, concassées
- Un brin de persil, effeuillé
- Purée d'amandes
- Graines germées



**Préparation :**

Préchauffer le four à 200°

Couper la patate douce en rondelles d'environ 1cm d'épaisseur. Les badigeonner d'huile de coco et les placer sur une plaque à four recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 20-30 minutes, jusqu'à ce que la patate douce soit cuite. Laisser refroidir complètement.

Placer les rondelles sur une assiette / plateau de service et ajouter la / les garniture(s) souhaitée(s) avec soit :

1/ Tranches d'avocat, aneth

2/ Fenouil, noix, persil

3/ Purée d'amandes, graines germées

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	124	2	10	22

**Equivalence => 1 part = 1 CàS de matières grasses +1 portion de féculents**