

Four Hydracook/GDC

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 40 min+ 10min

Titre

Pour 6 personnes



Panier de courses

3 Patates douces moyennes

2 Courgettes

1 Echalote

100g de blé cuit

100g de fromage râpé

100g de cheddar râpé

Yaourt grec

Sel, poivre, huile d'olive

Matériel

Plaque PerfectClean

Bol

Poêle

Déroulé de la recette

Laver et éplucher les légumes.

Tailler en deux les patates douces et déposer chaque morceau dans un papier aluminium, saler, huiler légèrement, refermer le papier

Lancer la cuisson : **Chaleur tournante à 180°C pendant environ 40 min**

Une fois les demi-patates douces cuites, creuser la chair pour récupérer la pulpe en faisant attention de ne pas percer les coques qui serviront de réceptacles.

Ciseler¹ l'échalote et tailler les courgettes en brunoise².

Dans une poêle, faire revenir l'ensemble avec une cuillère d'huile d'olive jusqu'à légère coloration. Assaisonner et laisser refroidir dans un bol.

Ecraser la pulpe de patate douce récupérée précédemment, y ajouter la courgette poêlée, le blé cuit et lier le tout avec du yaourt grec.

Rectifier l'assaisonnement et garnir les coques de patates douces avec cette préparation.
Mélanger les deux fromages et recouvrir généreusement les coques.

Glisser dans le four : mode TurboGrill à 220°C et laisser gratiner jusqu'à coloration

Déguster avec une salade frisée par exemple !

Le petit Lexique

¹*Ciseler : tailler finement*

²*Brunoise : petits dés d'environ 3mm de côté*

Astuces de chef

Il est possible de varier les céréales selon les goûts. On peut également ajouter de la viande hachée cuite dans la farce.