eFarmz
PATATES DOUCES FARCIES AUX POIS CHICHES

PATATES DOUCES FARCIES AUX POIS CHICHES ET CHÈVRE

10mn

45 mn

une plaque de four, un bol

à manger dans les 5 jours

	2p	3p	4p	5p	6p
• **Patates douces** BE (g)	600	900	1200	1500	1800
• **Fromage frais** (g) (2)	80	115	150	195	230
• **Pois chiches** (g)	1	1 ½	2	2 ½	3
• **Persil** (càs)	2	3	4	5	6
• **Salade de blé** (g)	100	150	200	250	300
• Huile d'olive (1)					
• Sel et poivre (1)					

1. Préchauffez le four à 200°C. Rincez et égouttez les **pois chiches.**

2. Lavez, brossez et essuyez les **patates douces**. Coupez-les en deux dans la longueur et placez-les sur la plaque du four couverte d'un papier cuisson. Badigeonnez-les d'**huile d'olive** puis enfournez-les pendant 25mn environ.

3. Huilez et **salez** la moitié des pois chiches dans un bol puis ajoutez-les sur la plaque autour des patates douces. Laissez cuire 20mn supplémentaires. Vérifiez la cuisson des patates douces en piquant avec la lame d'un couteau, il ne doit pas y avoir de résistance, sinon poursuivez la cuisson quelques minutes.

4. Sortez le plat du four et laissez refroidir un peu les patates douces. Retirez délicatement la chair à l'aide d'une petite cuillère en laissant un bord de 5mm.

5. Écrasez puis mélangez grossièrement la chair des patates douces avec le fromage de **chèvre** émietté, le reste des pois chiches, du sel et du **poivre.** Répartissez la farce dans les patates douces. Remettez-les au four pendant 5 à 10 minutes, le temps que le **fromage** soit légèrement gratiné.

6. Servez-le tout parsemé de **persil** haché accompagné de la **salade de blé** lavée, essorée et assaisonnée de sel, poivre, vinaigre et huile d'olive.

(1) Non fourni dans la box.

(2) Fromage de brebis ou chèvre. Production artisanale du Gros chêne.

Tous les produits sont certifiés bio sauf indication contraire. Ils sont aussi toujours d'origine belge quand c'est possible. Des remarques, des questions sur cette recette, contactez-nous à hello@efarmz.be