

# Patate douce farcie quinoa et brocoli

(4 personnes)

Temps total : 1h20

Préparation : 30 min

Cuisson : 50 min

- 2 patates douces
- 100g de quinoa
- 1 brocoli
- 25g de feta
- 1 c. à soupe de crème
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café de muscade
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- ou de sésame

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Laver les patates douces puis les piquer avec une fourchette sur toute leur surface. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 50 minutes de cuisson. Les patates doivent devenir tendres et la lame du couteau s'enfoncer facilement dans la chair. Plonger le quinoa dans l'eau bouillante salée.

Détailler le brocoli en bouquets, laver les bouquets et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée. Ouvrir les patates douces en 2. A l'aide d'une cuillère à soupe, retirer les 2/3 de la chair en veillant à ne pas percer la peau. Réserver la chair. Saler le fond des patates douces, remplir de quinoa et déposer quelques bouquets de brocolis.

Parsemer de feta émiettée Mixer la chair des patates douces avec l'huile, l'ail et la crème. Ajouter la noix de muscade. Servir les patates douces farcies bien chaude avec la sauce/purée à côté.



# Pomme farcie au muesli et aux fruits secs

(2 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

---

- 20 g Muesli
- 40 c. à soupe Cranberries séchées
- 150 ml Jus de pomme
- 50 ml Lait
- 1 c. à café Cannelle en poudre
- 40 g Fruits secs



Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez le muesli avec le lait et la cannelle en poudre. Laissez gonfler le mélange pendant 15 minutes. Si besoin, concassez ou coupez les fruits secs en petits morceaux. Quand le muesli a bien gonflé, ajoutez les fruits secs en morceaux dans le saladier et mélangez.

Nettoyez et équeutez les pommes. Coupez le haut des pommes et évidez-les sans les percer. Farcissez les pommes vidées avec la préparation au muesli et aux fruits secs. Placez les pommes farcies dans un plat allant au four. Versez le jus de pommes sur les fruits et dans le fond du plat. Couvrez le plat de papier aluminium. Enfournez pendant 20 minutes puis retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson encore 10 minutes.

A la sortie du four, laissez tiédir les pommes farcies pendant 5 minutes sur une grille puis déposez-les dans des assiettes à dessert. Dégustez de suite pendant que les pommes farcies sont encore tièdes.

*@melissa\_borrel\_dieteticienne*