



## Patates douces farcies aux épinards

Phase : **Active**

Par portion

Énergie

**360** kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**35 min**

Cuisson  
**40 min**

### Ingrédients

Pour 2 personnes

- 2 patates douces de 200 g chacune coupées en 2
- 200 g de feuilles d'épinards frais
- 1 petit oignon rouge émincé
- 70 g de chèvre frais
- 1 citron bio
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- 1 c.à.c de curry en poudre
- ½ c.à.c de poivre de cayenne
- noix de muscade
- fleur de sel

#### Pour le dukkah :

10 g de noisettes + 5 g de graines de tournesol  
+ 5 g de graines de sésame + ½ cs de graines de coriandre  
+ 1 pincée fleur de sel préalablement torréfiées et ensuite  
broyées grossièrement.

### Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Réaliser une émulsion en mélangeant 1 c.à.c d'huile d'olive avec 1 c.à.s de jus de citron et le poivre de cayenne.
3. A l'aide d'un couteau, strier les patates douces et les badigeonner avec l'émulsion et les saler avec la fleur de sel.
4. Cuire les patates au four pendant 40 minutes.
5. Dans une cocotte, blondir l'oignon dans 1 c.à.c d'huile d'olive.
6. Ajouter les épinards, le curry, la noix de muscade et la fleur de sel. Les faire revenir juste le temps de les ramollir.
7. Hors du feu, ajouter le zeste d'1/2 citron et le chèvre frais. Bien mélanger.
8. Farcir les patates douces du mélange épinards-chèvre.
9. Gamir avec le dukkah.