

TARTINE CARRÉ FRAIS ET PATATE DOUCE

Tiré du site freethepickle.fr



ÉTAPES

Commencer par faire préchauffer votre four à 200°C.

Couper la patate douce en dés d'environ 1cm de largeur.

Mélanger la patate douce, l'huile d'olive, le paprika ainsi que salé et poivré dans un saladier.

Déposer les dés de patate douce sur une plaque de cuisson et enfourner la plaque au four pendant 25 minutes.

En parallèle de la cuisson, mélanger les carrés frais avec l'ail et la ciboulette.

Une fois les dés de patate douce cuits, faites griller les tranches de pain de campagne puis garnissez les avec le fromage frais, un peu de roquette et finissez par ajouter les dés de patate douce.

Il n'y a plus qu'à déguster, bon appétit !

INGRÉDIENTS

	Pain de campagne	 2 tranches
	Patates douces	 200g
	Carré frais 0% MG	 2 unités
	Roquette	 1 poignée
	Gousse d'ail pressée	 1/2
	Ciboulette hachée	 2 c.a.s
	Huile d'olive	 1 c.a.s
	Paprika	 1 c.a.c

VALEURS ÉNERGÉTIQUES

Pour une portion

 Energie 238 kcal



Protéines
8,6 g



Lipides
7,86g



Glucides
33,88 g