

Parmentier végétarien



Ingrédients : 1 patate douce, pleurotes, huile d'olive, sel, poivre, graines germées

Eplucher la patate douce, la couper en morceaux et la faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Ecraser en purée.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les pleurotes et faire cuire, voire griller.

Poser un cercle sur une assiette de présentation. Tapisser le fond avec la purée de patate douce. Ajouter une couche de pleurotes. Compléter avec la purée de patate douce. Lisser.

Décercler et garnir de quelques graines germées.

www.cuisineplurielle.com
cuisineplurielle@hotmail.fr
Conseillère Demarle/Flexipan