

Curry patate douce brocoli pois chiches

Ingrédients (2/3pers)

1 petite patate douce
1 tête de brocoli
1 oignon
500 ml de lait de coco
1 cuillère à soupe de curry en poudre
Sel-poivre
Cumin en poudre
1 petite boîte de pois chiches

Déroulement

Éplucher et émincer l'oignon.
Éplucher et couper en cube la patate douce.
Détailler le brocoli en fleurettes.
Dans une poêle, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faire dorer l'oignon, ajouter la poudre de curry, le cumin en poudre, remuer.
Verser les cubes de patate douce, mélanger pour bien enrober les cubes de patate douce. Ajouter les fleurettes de brocoli.
Verser le lait de coco puis ajouter un peu de sel de poivre et cuire à petit feu pendant 12/15 minutes.
Ajouter les pois chiches, si la préparation est épaisse ajouter 50 ml d'eau.
Rectifier l'assaisonnement.

Tiramisu mirabelles et Spéculoos (Verrines)

Ingrédients (4 pers)

Mirabelles surgelées (cerises, mangues....Chez Picard vous trouverez en sachet de 450g d'excellente qualité)
250 g de mascarpone
60 g de sucre
2 oeufs
4 +2 +1 Spéculoos

Déroulement

Faire une compotée avec un peu de sucre. Réserver.
Séparer les jaunes des blancs d'œuf.
Battre les blancs en neige.
Dans un cul de poule fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre, le mélange doit devenir très clair.
Incorporer alors le mascarpone puis intégrer délicatement les blancs en neige.
Concasser les 4 Spéculoos en grosses miettes.
Dans chaque verrine, mettre 2 cuillères à dessert de Spéculoos mixés, déposer des mirabelles sans les noyaux.
Mettre la crème dans une poche à douille ou à la petite cuillère, et déposer de la crème sur les mirabelles.
Remettre des mirabelles, terminer par de la crème.
Mettre au réfrigérateur toute la nuit.
Le lendemain, saupoudrer du reste de Spéculoos émiettés.