

Steaks de patates douces sur lamelles de légumes variés à la crème d'avocat

durée totale **35 min.** 10 min. temps de préparation 25 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
1.312 kJ / 313 kcal

Matières grasses: **13,9 g** Protéines: **4,5 g**
Glucides: **42,6 g**

INGRÉDIENTS

4 portions

Pour la crème d'avocat :

0,5 gros avocat
100 ml lait d'amande
2 càs lait de noix de coco épais
0,5 càc jus de citron
1 càc sucre
Une pincée de sel et de
poivre fraîchement
moulu

Pour la garniture de légumes :

100 g poivron rouge
100 g poivron jaune
100 g haricots
1 càs huile
Une pincée de sel et de
poivre fraîchement
moulu

Pour les steaks de patates douces :

500 g patates douces (tranches
d'environ 60 g)
De la farine à saupoudrer
2 càs margarine vegan
2 càc sucre
120 ml jus de pomme
2 càc Sauce soja fermentation
naturelle Kikkoman

PRÉPARATION

Étape 1

Pour la crème à l'avocat, enlever le noyau de l'avocat, éplucher l'avocat, couper la chair en gros morceaux et faire une purée avec du lait d'amande et du lait de noix de coco. Mettre la purée d'avocat dans une casserole, faire chauffer et assaisonner avec du jus de citron, du sucre, du sel et du poivre.

Étape 2

Pour la garniture de légumes, enlever les graines et les membranes des poivrons, laver les poivrons et les couper en lamelles. Laver les haricots et couper les bouts. Faire chauffer l'huile dans une poêle, y ajouter les lamelles de poivron et les haricots, les faire frire et assaisonner avec du sel et du poivre.

Étape 3

Pour les steaks de patates douces, laver les patates douces et les couper en biais en tranches d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Placer les tranches les unes à côté des autres sur une assiette, les recouvrir d'un film alimentaire plastique et les faire cuire au four micro-ondes à 450 watts pendant environ 4-5 minutes. Retirer le film plastique, faire un peu refroidir les patates douces et saupoudrer de la farine sur les surfaces coupées.

Étape 4

Faire chauffer la margarine dans une poêle, faire dorer les tranches de patates douces des deux

côtés à feu moyen, les retirer, les placer sur une assiette et les garder au chaud.

Étape 5

Mettre le sucre et le jus de pomme dans une poêle et faire cuire jusqu'à ce que le jus soit épais. Ajouter la sauce soja et porter de nouveau à ébullition. Remettre les tranches de patates douces de nouveau dans la poêle et faire caraméliser avec la sauce.

Étape 6

Placer la garniture de légumes sur une assiette, y dresser les steaks de patate douce et napper avec le reste de sauce, placer la crème d'avocat à côté et servir.