

Parmentier végétarien



Pour 2 personnes

 10 minutes

 20 minutes

Facile

INGRÉDIENTS

1 patate douce

Pleurotes

Huile d'olive

Sel, poivre

Graines germées

1 - Éplucher la patate douce, la couper en morceaux et la faire cuire dans de l'eau bouillante salée. Écraser en purée.

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

3 - Poser un cercle sur une assiette de présentation. Tapiser le fond avec la purée de patate douce.

4 - Ajouter une couche de pleurotes.

5 - Compléter avec la purée de patate douce. Lisser.

6 - Décercler et garnir de quelques graines germées.

Remarques :

Servir avec un accompagnement simple et stylé.