

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

INGRÉDIENTS

200 g	Patate douce
200 g	Fruits (<i>Banane/Fraises/Myrtilles/...</i>)
50 g	Oléagineux (<i>cacahuètes/amandes</i>)
-	Graines (<i>sésame/courge/pavot/...</i>)
-	Cannelle
-	Basilic

TOAST DE PATATE DOUCE – SUCRÉS

1. Laver, éplucher et tailler finement les patates douces dans la longueur. Passer les tranches au grille-pain pendant 8 minutes. *Possibilité de passer au four 15 minutes.*
2. Laver les fruits. Mixer les oléagineux pour réaliser un beurre. *Possibilité d'ajouter de la cannelle ou 1 càc du miel.*
3. Tartiner la tranche de patate douce avec le beurre d'oléagineux et déposer les fruits désirés (myrtilles, framboises, fraises, ...), les oléagineux, les graines et le basilic.

Possibilité de réaliser des toasts salés avec du fromage frais, avocat, œuf, ...

