

## Gratin de patates douces

plaisir à savourer quotidiennement

### Ingrédients pour 1 personne

- 250g de patate douce
- 10cl de crème fraîche
- 25cl de lait
- 10g de chèvre frais
- 1 gousse d'ail
- 2g de muscade
- 2g de ciboulette
- 4 amandes

Vous pouvez ajouter d'autres herbes, graines ou oléagineux si vous le souhaitez

### Préparation 15 minutes / Cuisson 55 minutes

- Éplucher et couper la patate douce en rondelles d'environ un 1cm, si les rondelles sont trop grosses vous pouvez les couper en deux
- Remplir une casserole d'eau ajouter y les patates et le lait
- Laisser cuire pendant 15 minutes,
- Les patates sont cuites lorsqu'elles sont légèrement fermes
- Pendant ce temps préchauffer le four à 180°C
- Éplucher, dégermer et couper en petits morceaux la gousse d'ail
- Couper en quatre les amandes, et ciseler la ciboulette (si elle est fraîche)
- Dans un bol mélanger la crème, l'ail et la muscade
- Lorsque les patates sont cuites, les égoutter et les mettre dans un plat à gratin
- Verser sur les patates le mélange crème, ail, muscade
- Puis, répartir sur le dessus le chèvre frais, les amandes et la ciboulette
- Mettre dans le four et laisser cuire 30-40 minutes
- Pour finir la cuisson, mettre le four sur position grill à 215°C et faire griller légèrement le fromage cette étape est rapide faites attention

### Accompagnement

- Vous pouvez ajouter des morceaux de jambon au gratin et l'accompagner d'une salade

Diétôdélices

