



Entrées chaudes aux légumes

Mousse de patates douces sur croquant au quinoa



35 min **15 min** **20 min** **0** **441**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le croquant de quinoa

250 g **Quinoa**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
2 c. à soupe **Farine
complète**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la mousse de patates douces

500 g **Patate(s) douce(s)**
200 g **Tofu**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation du croquant de quinoa

- 1 Faire cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau bouillante salée à couvert pendant 10 à 15 minutes.
- 2 Dans un saladier, battre l'œuf.
- 3 Ajouter le quinoa cuit et la farine puis mélanger. Assaisonner.
- 4 Verser la préparation dans des emporte-pièces disposés sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- 5 Cuire au four à 180°C (Th.6) pendant une quinzaine de minutes.

Étape 2

Préparation de la mousse de patates douces

- 1 Eplucher et couper la patate douce en morceaux.
- 2 Faire cuire à l'eau ou à la vapeur. Bien la laisser s'égoutter.
- 3 Réduire la patate douce en purée au mixeur.
- 4 Dans un saladier, mélanger la purée de patate douce avec le tofu et assaisonner.

5 Disposer la mousse de patate douce sur les bases de quinoa, puis démouler.

6 Servir chaud.