



Patates Douces aux Haricots Noirs

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

1 boîte ~ 250g de haricots noirs cuits
2 patates douces
2 c.à.s de tahini

AMÉLIOREZ ! Ajoutez du persil frais et du cumin.

2 PORTIONS



INSTRUCTIONS

1. Nettoyez la patate douce, coupez-la en deux dans la longueur et déposez sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé.
2. Préchauffez le four à 200°C (th.6-7). Cuisez les patates douces au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Transférez dans une assiette et faites un puits en appuyant au milieu à l'aide d'une cuillère.
4. Ajoutez les haricots cuits et des épices à votre convenance. Garnissez de tahini dilué avec de l'eau 1:3 et du persil. Saupoudrez de cumin.