



# Patates Douces & Chou-Fleur

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
@ darebee.fr

1 - 500g de chou-fleur  
2 patates douces  
2 c.à.s de tahini (facultatif)

AMÉLIORER : Ajoutez des noix de cajou, des oignons nouveaux et du cumin.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, mettez les patates douces pelées et coupées et couvrez-les d'eau. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Laissez mijoter pendant 15 minutes. Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les patates douces doivent être tendres.

2. Égouttez les patates douces et réservez.

3. Détaillez le chou-fleur en bouquets et lavez-les soigneusement. Placez-les dans une grande casserole. Portez l'eau à ébullition puis baissez le feu à doux. Laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit tendre.

4. Égouttez et transférez dans une assiette.

5. Ajoutez les patates douces cuites et assaisonnez à votre goût.

6. Arrosez de tahini dilué avec de l'eau 1:3. Garnissez de noix de cajou et d'oignons nouveaux émincés et saupoudrez de cumin.

