Batata Mexicana

Passion pour la cuisine, passion pour veggie!

En collaboration avec ChefsproVeggie, les élèves des 6e et 7e années ont élaboré des plats savoureux et sains dans lesquels les légumes jouent le rôle principal.

Voici le plat de Stef!



Ingrédients

- 2,2 kg 'gyros' végétaliens - Greenway
- 1 kg de haricots rouges - Ardo
- 400 gr avocat - Ardo
- 8 kg de patates douces
- 200 gr fromage de chèvre
- 50 gr de piments rouges - Ardo
- 80 gr salsa Mexicana - Ardo
- 2 l soya cuisine - Alpro
- 50 gr spicemix del mondo guadalajara - Verstegen
- 1 kg de mangue - Ardo
- 100 gr de beurre
- 50 gr citron
- 20 gr poivre
- 20 gr de sel

- 20 ml d'huile d'olive
- 20 gr de laitue frisée

Méthode

1. Faites cuire les "gyros" végétaliens, les haricots rouges et la salsa mexicana séparément.
2. Assaisonner avec le mélange d'épices et les piments.
3. Couper en dés la mangue et le fromage de chèvre.
4. Mélangez l'avocat et goûtez au citron, au poivre et au sel.
5. Cuire la patate douce au four - 180 ° C, 60 minutes.
6. Enlevez un peu de chair de la patate douce.
7. Dressez la soja cuisine avec les herbes et la mangue sur l'assiette
8. Placez la patate douce sur la sauce et ajoutez le gyros.
9. Emiettez le fromage de chèvre sur la patate douce et colorer avec un brûleur.
10. Terminez avec de la mangue et de la laitue frisée.

Photographie

Foodphoto

Cette recette est de
Ter Groene Poorte

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be