



PATATES DOUCES AU FOUR, ŒUF SUR LE PLAT ET LARD

30 MIN.
DE PRÉP.

1 H 25 MIN.
EN TOUT

421 KCAL
PAR PERSONNE

① Sans lactose, Sans gluten | Lipides: 22 g, Glucides: 35 g, Protéines: 19 g par personne

IL VOUS FAUT POUR 4 PERSONNES

Patates douces

1 kg de patate douce
1 cs d'huile d'olive
1 cc de fleur de sel

Cuisson

8 tranches de lard à rôtir (env. 100 g)
8 œufs frais

Cuisson finale

1 oignon botte coupé en rondelles

VOICI COMMENT FAIRE

Patates douces

Piquer 3 fois les patates douces avec une fourchette, les badigeonner d'huile, les saler et les déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson

Faire cuire env. 45 min. au milieu du four préchauffé à 220 °C. Sortir les patates douces du four, les entailler au milieu et les ouvrir légèrement. Avec une cuiller à soupe, creuser un "puits" dans chaque patate douce, garnir d'une tranche de lard et verser 1 œuf.

Cuisson finale

Faire cuire pendant env. 10 min. au milieu du four. Parsemer de rondelles d'oignon botte.

BON À SAVOIR



Retrouvez la recette sur:

fooby.ch/fr/recettes/19060/