

## ... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 28 avril

### Mini gâteaux de patate douces

*Ingrédients : pour 4 personnes*

- 1 patate douce (400 g)
- 50 g de lait d'amande
- 50 g de miel
- 50 g de farine de tapioca ou d'amarante
- huile d'olive extra vierge

#### Glaçage

- 2 càs de sucre de coco
- 2 càs de miel
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 càs d'eau

*Préparation : (40 mn / cuisson 5 mn)*

- Couper la patate douce en rondelle et faire bouillir jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Éplucher et écraser la, jusqu'à obtention d'une texture lisse. Ajouter le lait d'amande, le miel et la farine de tapioca puis mélanger.
- Former des petites boules et les aplatir légèrement puis faire frire dans de l'huile bien chaude, jusqu'à obtention d'une légère couleur dorée.
- Ajouter dans une poêle les ingrédients du glaçage. Une fois à ébullition mélanger brièvement et ajouter les boulettes de patates douces. Les faire rapidement revenir de chaque côté.

**Notre conseil :** Vous pouvez saupoudrez vos mini-gâteaux de graines de sésame.



**BON REGAL !**