Patate douce rôtie au four, chèvre fondant, amandes torréfiées et miel de fleur

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	40 min	Facile	Automne et hiver	Four



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

La peau de la patate douce se mange : il suffit de la brosser. La croûte du chèvre aussi, elle fond au four. Les restes de patate douce se réchauffent ou s'écrasent le lendemain.

◆ NOTE

Une patate douce rôtie au romarin et au piment d'Espelette, nappée de chèvre fondant, de miel de fleur, de vinaigre de cidre et d'amandes torréfiées : un plat végétarien et réconfortant.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les patates douces rôties

- 2 patates douces moyennes (environ 700 g)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 2 brins de romarin frais
- ½ cuillère à café de piment d'Espelette
- ½ cuillère à café de sel fin
- Poivre du moulin

Le chèvre et la sauce

- 120 g de bûche de chèvre
- 1 cuillère à soupe de miel de fleur
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra

Le croquant

- 30 g d'amandes entières non salées

Le chèvre est déjà salé : goûtez avant d'ajouter du sel à la fin.

◆ PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C (180 °C en chaleur tournante). Brossez les patates douces sous l'eau sans les éplucher, séchez-les et coupez-les en quartiers épais d'environ 3 cm. Effeuillez le romarin et hachez-le grossièrement en gardant quelques feuilles pour la finition. Coupez la bûche de chèvre en rondelles de 1 cm.
2. Sur une plaque recouverte de papier cuisson, mélangez les quartiers avec 2 cuillères à soupe d'huile, le romarin haché, le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Étalez-les en une seule couche, sans qu'ils se chevauchent, pour qu'ils dorent au lieu de cuire à la vapeur.
3. Enfournez 30 minutes en retournant les quartiers à mi-cuisson (après 15 minutes). Ils sont prêts quand la pointe d'un couteau s'enfonce sans résistance et que les bords sont dorés.
4. Quand il reste 5 minutes de cuisson, faites torréfier les amandes à sec dans une poêle à feu moyen pendant 4 minutes, en remuant, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et parfumées. Laissez-les refroidir sur une assiette, puis concassez-les grossièrement au couteau.
5. À la fin des 30 minutes, sortez la plaque, répartissez les rondelles de chèvre sur les patates douces et remettez au four 10 minutes, jusqu'à ce que le chèvre soit fondant et légèrement doré.
6. Pendant ces 10 minutes, mélangez dans un petit bol le miel, le vinaigre de cidre et 1 cuillère à soupe d'huile, avec un tour de poivre, jusqu'à obtenir une sauce fluide.
7. Répartissez les patates douces dans deux assiettes chaudes, nappez de sauce au miel et au vinaigre, parsemez d'amandes concassées et de quelques feuilles de romarin. Servez aussitôt.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une brosse à légumes
- Une plaque de four et du papier cuisson
- Une poêle
- Un petit bol et une fourchette
- Deux assiettes chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Patate douce, huile d'olive vierge extra, amandes, romarin et chèvre : la recette réunit un légume de saison, des fruits à coque, un peu de fromage de chèvre et de l'huile d'olive, au cœur de l'alimentation méditerranéenne.

L'ACCORD DU CHEF

Le romarin et le piment d'Espelette réchauffent la douceur de la patate douce, le chèvre et le vinaigre de cidre lui apportent de l'acidité, le miel arrondit l'ensemble et les amandes ajoutent le croquant. Côté verre : un blanc sec et vif, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement les restes (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-les au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez-les au four jusqu'à ce qu'ils soient chauds à cœur (au moins 63 °C). Gardez les amandes à part pour qu'elles restent croquantes et refaites la sauce au dernier moment.