

Patates douces à la Jackson



Explorez notre délicieuse recette de Patates douces à la Jackson, une fusion audacieuse de saveurs sucrées et épicées. Découvrez comment créer ce plat emblématique et régalez-vous avec une expérience culinaire unique.

Préparation 5 min

Cuisson 25 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 7

Glucides 35

Fibres 1

Protéines 9

Sodium 235

Ingrédients

- 1 grosse patate douce (environ 540 g), pelée et tranchée en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- 250 ml (1 tasse) de mozzarella réduit en m.g. râpé
- 3 tranches (36 g) de prosciutto
- 2 oignons verts, émincés

Sauce épicée au yogourt

- 45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 5 ml (1 c. à thé) de sauce sriracha
- Poivre et sel au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 230°C (450°F).
2. Déposer les tranches de patates douces sur une plaque à cuisson tapissée de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
3. À l'aide d'un pinceau, étendre l'huile d'olive uniformément sur les patates douces puis saupoudrer de paprika. Cuire au four 15 minutes.
4. Sortir les patates du four puis garnir uniformément de prosciutto effiloché. Garnir de fromage, puis griller au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit doré.
5. Pendant la cuisson, mélanger tous les ingrédients de la sauce au yogourt dans un petit bol. Réserver.
6. Une fois la cuisson terminée, garnir la plaque de patates douces d'oignons verts émincés puis répartir la sauce au yogourt sur le dessus tel que suggéré.
7. Servir en accompagnement d'une protéine lors d'un repas ou en amuse-gueule.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata