



Patates douces en quartiers

Recette de V-ZUG SA



Préparation	20 min
Temps de cuisson	20 min
Portions	4
Appareil	CombiSteamer V6000 PowerSteam à partir de 2022

aux légumes-racines et noix de pécan

Légumes

- 600 g de patates douces
- 400 g de panais
- 300 g de carottes
- 4 cs d'huile de noix
- 3 cs de miel d'acacia
- 1 cs de Sambal Oelek
- 100 g de noix de pécan, grossièrement concassées
- un peu de sel

Légumes

Eplucher les patates douces, les panais et les carottes et les couper en morceaux d'env. 2 cm d'épaisseur. Mélanger avec l'huile, le miel et le Sambal Oelek dans un saladier.

Disposer les légumes sur un plat en verre trempé tapissé de papier sulfurisé et faire cuire avec Power air chaud avec vapeur à 230 °C pendant 10 minutes.

Retourner délicatement les légumes et disperser les noix de pécan dessus. Finir la cuisson pendant 10 minutes.

Une fois la cuisson terminée, saler et servir.

Étapes de cuisson

Power air chaud avec vapeur 230 °C pendant 10 min
Ajouter les ingrédients. Poursuivre la cuisson.





Power air chaud avec vapeur 230 °C pendant 10 min

Accessoires

Plat en verre trempé

