



Patates douces rôties aux fruits de mer

Temps de préparation : 25 minutes

Niveau : moyenne

Ingrédients pour 2 personnes :

270 g de Frutti di mare all'olio ASC MSC Escal

1 patate douce

½ boîte de tomates pelées au jus

2 gousses d'ail et du persil plat frais

Sel, poivre



Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°C. Bien nettoyer la patate douce et enfourner pour environ 45 minutes. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.
2. Pendant ce temps, préparer la poêlée de fruits de mer. Pour cela, verser le contenu du sachet dans une poêle antiadhésive et cuire jusqu'à ce que les fruits de mer soient décongelés (compter environ 7 minutes) puis réserver.
3. Dans la même poêle, faire revenir l'ail haché dans un filet d'huile d'olive. Ajouter ensuite, du persil frais ciselé et les tomates préalablement concassées. Saler et poivrer.
4. Une fois le mélange bien cuit, remettre les fruits de mer et laisser mijoter à feu doux 2 à 3 minutes.
5. Une fois cuite, couper la patate douce en deux, prélever un peu de chair sur le dessus pour former un creux et y mettre les fruits de mer.