

## Patates Douces Farcies - Viande Épicée, Fromage & Béchamel Crémeuse

Bon les amis je vous montrerai comment j'ai réalisé ces patates douces farsissis, vous allez voir, recettes super faciles. Donc là vous prenez des patates douces vous mettez du sel du poivre, j'avais déjà commencé puis la camérale c'était pas l'immézée pour ça. Donc sel poivre un petit peu du l'olive, ok et des herbes de provoence ou de l'origur. Vous mettez ça à 45 minutes à 180°C, ok ? Ensuite on prend une poêle en même peu d'huile, l'adjornaché, on met donc les oignons, les poivrons, on salle, on poivre, on met un peu de curcuma, j'ai mis un peu de curcuma pour la couleur, voilà, une cuillère aussi à café de paprika et de l'origur. Et là on vient mélanger, on rigole ces pareilles une cuillère à café, on met du poivre, on mélange et on met le couvert, on laisse revenir quelques minutes, toujours en surveillant. Ensuite on met du ketchup ou du miel, si vous avez du miel vous mettez de cuillère à soupe, si vous avez du ketchup vous mettez de cuillère à soupe. Donc là j'avais un fond de tomates et j'ai rajouté de l'eau, il y a quoi il y a 10 centimètres de tomates, 100 millilitres de cinquennonates, ça fait un verre de miverre, vous mettez un petit peu d'eau pour récupérer dans le pot et on fait revenir, ok ? On boit l'y volu, à la fin je découpe un petit peu de courir en part-dessus, ok ? Donc là on va débarrasser donc la préparation, on débarrass également les patates douces, elles ont quittes, ok ? Et là je suis la train de creuser les patates douces légèrement, je ne retire pas de chère, je fais juste les petits cratères dedans, je mets du front majeur à paix de la bêchamel, ok ? Et j'ai récupéré un petit peu de farce, alors j'ai gardé la farce pour faire une autre recette, la moitié de la farce et j'ai pu juste deux patates douces, on a un petit peu de front majeur à paix dessus, on rajoute ici de la bêchamel, pour échauffer le four à 180 degrés, on va les enfronner pendant 12, 12, 15 minutes toujours en surveillant, d'accord ? 12, 15 minutes à 180 degrés, regardez moi ça, je me suis vraiment régaté, n'oubliez pas de partager la vidéo de la republier et bisous bisous à bientôt bye !