



Gratin de patates douces-potimarron au lait de coco, bio {sans gluten / sans lait / sans oeufs}

Marie L



Retrouvez mes recettes sur [Allergique Gourmand](#)

Allergène présent: aucun des 14 allergènes majeurs
Garanti sans oeufs, blé / gluten, soja, arachide, fruits à coque, lait...

Temps de préparation: 20 min

Temps de

cuisson: 50 min à 1H00

Ingrédients pour 5 personnes:

- 800 g de patates douces bio
- 400 g de potimarron bio
- 400 ml de lait de coco (j'ai utilisé la boîte Jardin Bio)
- sel, poivre, quatre épices
- 2 gousses d'ail bio
- 1 c à café bombée de fécule de maïs (facultatif)



Préchauffez le four à 180°C.

Épluchez les patates douces et le potimarron.

Videz cette dernière (*vous pouvez garder les graines pour les faire griller ou alors, si vous avez un potager, pour les planter au printemps*). Coupez les patates douces en rondelles et le potimarron en morceaux. Placez le tout dans un plat allant au four. Dans un saladier, mettez le lait de coco, le sel, le poivre, les 4 épices. Mélangez. *Si vous utilisez la fécule, commencez par la délayer un peu dans du lait de coco avant de l'ajouter au mélange et remuez.*

Ajoutez les gousses d'ail, dont vous aurez ôter le germe central.

Versez la préparation sur les patates douces et le potimarron.

Enfournez pour 50 min voir 1H00 (*tout dépendra du four*). La cuisson est parfaite quand la pointe du couteau transperce la patate douce.

A consommer chaud ou tiède.

Bon appétit !!

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez
vous sur Zodiosphere.fr