

## Patates douces caramélisées à la vapeur | Sorbet aux groseilles | Toppings

Pour 6 personnes



### Morceaux de patates douces caramélisées à la vapeur

**2 patates douces**

**Du sucre**

**Du sel**

**Du bicarbonate**

1. Éplucher les patates douces et les couper en dés d'env. 1,5 cm, puis les faire mariner dans un peu de sucre, de sel et une pincée de bicarbonate. Cuire au four à vapeur pendant 15 minutes à 120 °C dans un récipient perforé et laisser caraméliser. Les morceaux de patates douces doivent prendre une couleur caramélisée orange foncée. Laisser refroidir à température ambiante.

### Sorbet aux groseilles

**500 g de groseilles**

**100 g de fructose**

**20 g d'angostura**

**5 g d'acide malique**

**env. 3 litres d'azote liquide** ([www.pangas.ch](http://www.pangas.ch))

1. Mélanger les ingrédients, les placer dans le bol d'un robot et mélanger à vitesse moyenne avec le batteur plat tout en versant l'azote liquide\* sans discontinuer jusqu'à obtenir une consistance parfaitement glacée. Servir immédiatement.

## **Toppings**

### **Des mûres**

---

### **Du chocolat blanc**

---

### **4 bouquets de menthe 3 dl d'huile de colza**

---

### **Du lait d'amande Des fleurs d'hibiscus séchées**

1. Congeler instantanément\* les mûres entières dans le bain d'azote liquide, puis cassez-les en morceaux en les plaçant entre deux torchons. Réserver au congélateur.
2. Faire griller les morceaux de chocolat blanc pendant env. 45 minutes à 140 °C chaleur tournante. Mélanger toutes les 15 minutes. Sortir du four, laisser refroidir et casser en morceaux.
3. Pour l'huile à la menthe, mixer 4 bouquets de menthe avec 3 dl d'huile de colza pendant 7 minutes à 80 °C et à vitesse maximale. Égoutter le mélange en le plaçant dans un torchon fin.
4. Placer les morceaux de patates douces dans des coupes et disposer dessus des quenelles de sorbet aux groseilles. Verser le lait d'amande, les fleurs d'hibiscus et les autres toppings dans de petites bouteilles et coupes et servir avec les patates douces.

\*Attention : risque de gelure pour la peau - porter des lunettes de protection et des gants.

Tu souhaites découvrir d'autres plats savoureux sur le thème #SportsNutrition ?  
Alors visite notre site : [lovetoshare.ch](http://lovetoshare.ch)