

recette salée

TOASTS DE PATATE DOUCE (APÉRO VEGAN)

⌚ 30 minutes

🕒 35 minutes

🍴 2 à 3 personnes

Ingredients

Les toasts

1 patate douce de +/- 300 g
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
Poivre et sel

La crème aux champignons

250 g de champignons de Paris
1 poignée de persil frais ciselé
1 gousse d'ail
20 g de cerneaux de noix
1 cs. de fromage frais nature (vegan - j'ai utilisé le fromage à tartiner Violife)
Poivre et sel

Les oignons caramélisés

2 oignons rouges
1 cs. de margarine végétale
1 cs. de sucre rapadura
10 ml de vinaigre balsamique

Préparation

Commencer par préparer les toasts de patate douce. Laver soigneusement la patate douce (l'éplucher si désiré) et couper des rondelles d'1/2 centimètres d'épaisseur à l'aide d'un grand couteau bien tranchant.

Préchauffer le four à 180 degrés, chaleur tournante.

Dans un saladier, mélanger les rondelles de patate douce avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Bien enrober les patates douces tranchées d'huile avant de les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pour 20 minutes. Retourner ensuite chaque toast et prolonger la cuisson de 15 minutes, jusqu'à ce que les tranches soient légèrement dorées.

Pendant que les toasts cuisent, réaliser la crème de champignons. Laver et émincer grossièrement les champignons en tranches. Hacher l'ail. Dans une poêle, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive avec l'ail haché sur feu moyen. Y faire revenir les oignons 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajouter le persil frais ciselé en fin de cuisson. Saler et poivrer.

Bien égoutter le contenu de la poêle dans une passoire pour se débarrasser du jus de cuisson des champignons. Transvaser le contenu dans le bol d'un mixeur. Ajouter les cerneaux de noix et le fromage frais vegan. Mixer jusqu'à obtenir une crème homogène et onctueuse (avec mon Magimix, cela m'a pris 30 secondes). Réserver le temps de préparer les oignons caramélisés.

Émincer finement les oignons rouges. Dans une poêle, faire fondre la margarine végétale à feu doux. Ajouter ensuite les oignons émincés et laisser fondre le tout durant une dizaine de minutes. Ajouter le sucre, le vinaigre balsamique et une pincée de sel. Bien mélanger avant de poursuivre la cuisson 5 minutes.

Dernière étape : dresser les toasts ! Récupérer les patates douces toastées et les placer sur une assiette ou une planche de service. Recouvrir soigneusement chaque toast d'une généreuse cuillère à soupe de crème de champignons. Terminer en ajoutant une cuillère à café d'oignons caramélisés sur le dessus de chaque toast aux champignons.

Servir bien chaud à l'apéro. Si nécessaire, réchauffer 5 à 10 minutes dans un four préchauffé à 150 degrés (pas plus) avant de déguster.

