

Gratin dauphinois de patates douces



Pour 6 personnes :

- 800 g de patates douces
- 1 gousse d'ail
- 150 g de beurre
- 80 cl de lait demi-écrémé
- 60 cl de crème liquide
- sel et poivre

Version Paléo :

remplacez le lait demi-écrémé par du lait d'amande, la crème liquide par une brique de lait de coco, le beurre par 2-3 c. à soupe d'huile d'olive extra-vierge. Saupoudrez de poudre de noisettes et déposez un filet d'huile d'olive à la place des noix de beurre.

Epluchez les patates douces et coupez-les en tranches fines. Déposez-les dans une sauteuse, versez le lait et ajoutez 40 g de beurre. Salez et faites cuire 15 min.

Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Frottez un plat à gratin avec l'ail puis beurrez-le.

Egouttez les patates douces et disposez-les dans le plat. Recouvrez de crème et parsemez de noix de beurre restant. Salez et poivrez. Faites cuire 45 min.