

Tortillas de patate douce rôtie, roquette et steaks végétaux Végétal Gourmand – Sauce au tahin et citron



<http://www.lesrecettesdejuliette.fr>

Ingrédients, pour 4 personnes

- 8 tortillas de maïs
- 4 patates douces (environ 500 g)
 - 1 échalote crue
 - 300 g de roquette
- 4 steaks *Végétal Gourmand* « *Gourmets* » de lentilles corail
 - Sel & poivre
 - Huile d'olive
 - Cumin en poudre
- 100 g de maïs en grain ou autres crudités
- Sauce : 200 g de yaourt nature de soja + 2 c. à s. bombées de tahin + le jus d'1/2 citron + sel + poivre

La recette de Juliette

1. Préchauffez votre four à 180° C., th. 6.
2. Lavez les patates douces et coupez-les en morceaux assez fins (frites, cubes ou rondelles). Disposez-les sur une plaque couverte de papier cuisson, sans les superposer. Badigeonnez-les d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau puis saupoudrez-les de cumin en poudre (facultatif). Enfourez pour 15 minutes environ (jusqu'à ce que les patates douces soient bien fondantes).
3. Lavez la roquette et égouttez-la bien.
4. Préparez la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
5. Coupez délicatement les steaks végétaux en cubes. Graissez une poêle et faites-les y dorer pendant 3 minutes de chaque côté.
6. *Montage* : déposez quelques feuilles de roquette sur une tortilla, puis un peu de patate douce rôtie, un peu de steak végétal poêlé et, pour finir, versez généreusement de la sauce au tahin. Enroulez votre tortilla et dégustez de suite.