

MINI-PIZZAS DE PATATE DOUCE

/ PRÉPARATION : 30 MIN / CUISSON : 25 MIN / POUR 4 PERSONNES

- 2 patates douces
 - 1 poire
 - 4 c. à soupe de levure de bière
 - 2 c. à soupe de jus de citron
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
- POUR LE PESTO :**
- 90 g de basilic
 - 25 g de pignons de pin

- #1** Préchauffez le four à 200 °C et recouvrez une plaque de papier cuisson.
- #2** Lavez les patates douces (gardez la peau si elles sont bio) et coupez-les en rondelles d'environ 2 cm d'épaisseur. Enfourez pour 15 minutes.
- #3** Pendant ce temps, mixez tous les ingrédients du pesto dans un robot.
- #4** Lavez la poire (sans l'éplucher si elle est bio) et coupez-la en fines tranches.
- #5** Sortez les rondelles de patate douce du four. Retournez-les, tartinez-les de pesto et ajoutez une tranche de poire sur chaque rondelle. Enfourez de nouveau pour 10 minutes.

Funky focus : la levure de bière

Très riche en nutriments, c'est une pépite de protéines, vitamines (en particulier du groupe B), minéraux, antioxydants et fibres. Son goût très fort permet d'obtenir des saveurs « fromagères » sans produit animal.

Pour épaissir une sauce et lui donner un côté « cheddar », elle est parfaite. Vous pouvez également en saupoudrer 1 à 2 c. à soupe sur vos plats au quotidien.

