

# Patate douce vapeur, tomates à l'ail et avocat

Marine préconise des assiettes simples pour une meilleure digestion. Cette assiette en est le parfait exemple. Elle est facile à digérer lorsque vous avez des maux de ventre insistants. La patate douce est riche en amidon qui favorise l'absorption du fructose. Elle est donc pauvre en FODMAPs et ne créera pas d'inflammations. La tomate est plus digeste cuite. Si vous avez du mal à tolérer l'avocat, vous pouvez le retirer ou le remplacer par une autre source de bon gras comme la sardine, très facile à digérer.

## Ingrédients pour 2 personnes

- 1 patate douce
- 600 g de tomates cerises
- 2 gousses d'ail (optionnel, selon la tolérance)
- 1 avocat
- 2 c. à c. de graines de pavot

## Sauce

- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre de cidre
- 2 c. à s. de tahin
- Sel, poivre

Rincer vos légumes. Couper la patate douce en deux et la cuire à la vapeur avec la peau.

Selon la taille de votre patate douce, surveiller la cuisson en plantant un couteau au cœur de la chair.

Dans une poêle, faire revenir un peu d'huile d'olive et presser les deux gousses d'ail. Ajouter les tomates cerises. Les faire revenir dans l'ail puis baisser le feu et couvrir. Laisser cuire jusqu'à ce que les tomates ne soient plus dures mais souples. Saler et poivrer.

Couper un avocat en deux et parsemer quelques graines de pavot dessus. Préparer la sauce.

Dans deux assiettes, placer les demi-patates douces cuites à la vapeur. Verser un peu de sauce dessus, ajouter les tomates à l'ail et le demi-avocat.

## Conseil

Assurez-vous d'avoir des sources de protéine lors de vos autres repas de la journée (céréales, légumineuses, oléagineux, graines, œufs...) car cette association est peu protéinée.