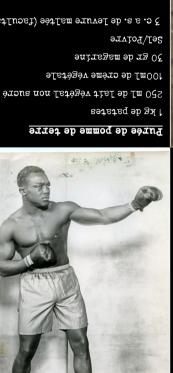
Welange/ecrase tout ensemble. des ingredients. Fait chauffer a part le reste Cuit les à la vapeur. Epluche et coupe tes parates. Sc. as. de levure maltée (facultatif) Sel/Polvre 30 gr de magarine JOOMT de creme vegetale

volla.





## Pommes Duchesse

600 gr de patates cuites 20 cl de lait végétal pas sucré 60gr de margarine 60gr de maïzena Sel/Poivre

+ sel/poivre

Ajoute la maïzena

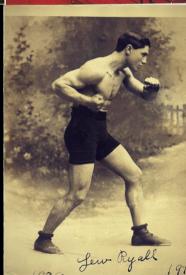
Mélange l'ensemble avec les patates écrasées Claque la pâte obtenue dans une

Chauffe le lait de soja + margarine

poche à douille, ou une pochette plastique dont tu as coupé un coin.

Essaye de faire des crottes de pâte esthétiques.

30/40 min au four a 200° selon la taille des crottes



## Tambouille Curry et Patates douces

3 à 4 patates douces 1 boîte de pois chiche 2 gousses d'ail 1 oignon 1 boîte de tomates 1 boîte de lait de coco

sel/poivre/cumin Du Curry jaune Couper oignon +ail, faire cuire 5 min et ajouter les patates douces en

cubes Cuire 5/10 min. Ajouter tout le reste et laisser mijoter jusqu'à ce

soit cuit. Tu peux servir ce plat avec du riz

ou avec des frites. Les frites Ca va avec tout.