

# Hachis Parmentier de Patate Douce – Super7 Le Blog



Hello, la patate ?

Ok la blague nulle c'est fait !

Alors aujourd'hui je m'invite sur le blog de Super7 pour vous proposer une recette « healthy » à base de patates douces, facile à réaliser et plutôt économique.

Pourquoi la patate douce plutôt que la pomme de terre classique me direz-vous ?

Tout simplement pour son indice glycémique qui est deux fois moins élevé que celui de la pomme de terre classique et vous permettra donc de mieux gérer votre alimentation quotidienne. Alors séduit ? Toujours pas ...  
Pour les plus récalcitrant ne vous inquiétez pas ce hachis est aussi bon que celui du dimanche chez Mémé !



**[Pour la recette – rendez vous sur le blog de SUPER 7](#)**