

SALADE DE PATATES DOUCES RÔTIÉS, POIS CHICHES GRILLÉS, GRENADE, POIVRONS & NOIX DE PÉCAN



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1 poignée de jeunes pousses (roquette, mâche, épinards)
- 1 gros quartier de grenade = 4 càs de grains
- 1/2 petit poivron vert
- 10 noix de Pécan = 20g
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, moutarde 1/2 càc, 1/2 citron jaune (jus)

Pour les patates douces rôties :

- 1 petite patate douce = 200g
- Huile (olive ou tournesol) 10g = 1 càs
- Miel 10g = 1 càs
- Herbes de Provence 1 càc

Pour les pois chiches grillés :

- Pois chiches cuits (conserves) 60g
- Huile olive ou tournesol 1 càs
- Poivre

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

- Possibilité de cuire les patates douces et les pois chiches ensemble.

Pour les patates douces rôties :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher les patates douces et les couper en fines rondelles (moins de 1 cm de largeur).
3. Déposer les rondelles de patates douces sur une plaque/grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé ou un plat allant au four.
4. Dans un bol : mélanger l'huile végétale, le miel et les herbes de Provence. À l'aide d'un pinceau en silicone, badigeonner ce mélange sur les patates douces. Enfourner 30 minutes.

Pour les pois chiches grillés :

1. Rincer les pois chiches à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre et bien les égoutter. Les mélanger avec l'huile végétale et le poivre.
2. Les disposer sur une plaque /grille à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé ou un plat allant au four. Enfourner 30 minutes.

Pour les autres ingrédients :

1. Laver les jeunes pousses et les égoutter.
2. Couper la grenade en quartiers et récupérer les grains (attention, ça tâche).
3. Laver le poivron, l'épépiner et le couper en petits cubes.
4. Concasser grossièrement les noix de Pécan.
5. Préparer la vinaigrette au citron.
6. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier la vinaigrette, les patates douces rôties et les pois chiches grillés) et déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr