

POÊLÉE DE PATATE DOUCE, POIS CHICHES ET CRANBERRIES



Recettes100faim.fr

Pour 3 à 4 personnes | Préparation : 10 minutes | Cuisson au four : 25 minutes

1 grosse patate douce = 400g • Pois chiches cuits (bocal ou conserve) 250g égouttés
Cranberries séchées 40g • Noix de Pécan 40g
Herbes aromatiques (persil ou coriandre) • 1 gros oignon rouge = 150g
Huile d'olive 40g = 3 càs • Sel et poivre



1. Préchauffer le four à **180°C**.



2. Éplucher les oignons et les découper en **lamelles**.



3. Éplucher les patates douces et les découper en **cubes** (2 cm).



4. **Ciseler finement** les herbes aromatiques et **concasser grossièrement** les noix de Pécan.

5. **Égoutter et rincer** à l'eau les pois chiches pour enlever l'excédent de sel/sucre.

6. Dans un **plat allant au four** : déposer les oignons, les cubes de patates douces, les pois chiches. **Verser** l'huile d'olive, saler et poivrer. Bien mélanger et enfourner **20 minutes**.

7. Ajouter les cranberries, mélanger et enfourner de nouveau **5 minutes**.

8. À la sortie du four : **parsemer** d'herbes ciselées et de noix de Pécan, mélanger et servir.

CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- Remplacer la **patate douce** par de la pommes de terre (ou un mélange des 2).
- Remplacer les cranberries par d'autres **fruits secs** (raisins et abricots secs, pruneaux séchés, figues et dattes séchées...) et les noix de Pécan par d'autres **fruits oléagineux** (noix, noisettes, pistaches, cajou...).
- Cette recette peut également accompagner une viande ou un poisson.

