

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

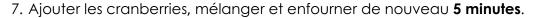
1 grosse patate douce = 400g • Pois chiches cuits (bocal ou conserve) 250g égouttés Cranberries séchées 40g • Noix de Pécan 40g Herbes aromatiques (persil ou coriandre) • 1 gros oignon rouge = 150g Huile d'olive 40g = 3 càs • Sel et poivre



- 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**.



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.







