



Salade orientale aux patates douces et aux pois chiches

Avec des épinards, des amandes salées et du lebné frais



Patate douce



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pomme



Poivron rouge pointu *



Épinards *



Pois chiches



Ras-el-hanout



Coriandre fraîche *



Citron



Amandes salées



Lebné *

Total : 35-40 min.

Végé

Facile

Sans gluten

Consommer dans les 5 jours

Calorie-focus

Au menu d'aujourd'hui : un plat de légumes délicieusement nourrissant. Les pois chiches sont des légumineuses pleines de vitamines, ce qui en fait un ingrédient de prédilection pour les plats végétariens tels que celui-ci. Dans cette recette, ils sont cuits avec du ras-el-hanout, un mélange d'épices marocain qui apporte des saveurs chaudes et sucrées.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Passoire, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette de **salade orientale aux patates douces et aux pois chiches** : c'est parti !



1 PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 220 degrés. Pesez les **patates douces** et épluchez-les ou lavez-les soigneusement. Coupez-les en rondelles sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez-les ensuite pendant 20 à 30 minutes.



2 COUPER

Pendant ce temps, émincez l'**oignon rouge** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Retirez le trognon de la **pomme** et coupez-la en petits morceaux. Taillez le **poivron** en fines lamelles et déchirez les **épinards**. Rincez les **pois chiches** et égouttez-les dans la passoire.



3 CUIRE À LA POÊLE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la sauteuse à feu moyen-vif. Faites revenir l'**oignon**, l'**ail** et le **ras-el-hanout** 2 à 3 minutes. Ajoutez éventuellement de l'huile si les **épices** accrochent vite. Ajoutez la **pomme** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 6 à 8 minutes. Salez et poivrez.



4 CUIRE ET COUPER

Ajoutez les **pois chiches** à la sauteuse et faites cuire 4 à 6 minutes de plus. Pendant ce temps, ciselez la **coriandre**.



5 AJOUTER LES ÉPINARDS

Hors du feu, incorporez les **épinards** à la sauteuse. Salez et poivrez à nouveau. Coupez le **citron** en quartiers.



6 SERVIR

Servez les **patates douces** sur les assiettes. Disposez les **pois chiches** et les **légumes** par-dessus et garnissez-les avec les **amandes** et la **coriandre**. Accompagnez le tout du **lebné** et des **quartiers de citron**.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Cette recette est très riche en fibres, puisqu'elle contient plus de 50 % des apports quotidiens recommandés, notamment grâce aux pois chiches, mais aussi aux patates douces et aux autres légumes.

📌 **CONSEIL :** Si vous surveillez votre apport, limitez-vous à 100 g de patates douces par personne et utilisez ½ cs d'huile d'olive par personne plutôt que 1 cs pour les oignons et l'ail.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patate douce (g)	150	300	450	600	750	900
Oignon rouge (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Pomme (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Poivron rouge pointu (pc) ✳️	½	1	1½	2	2½	3
Épinards (g) ✳️	100	200	300	400	500	600
Pois chiches (boîte)	½	1	1½	2	2½	3
Ras-el-hanout (cc)	2	4	6	8	10	12
Coriandre fraîche (g) 23) ✳️	2½	5	7½	10	12½	15
Citron (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes salées (g) 5) 8) 25)	10	20	30	40	50	60
Lebné (g) 7) 19) 22) ✳️	50	100	150	200	250	300

À ajouter vous-même

Huile d'olive (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Poivre et sel						Au goût

✳️ Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2711 / 648	451 / 108
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,6	1,1
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	21,2	3,5
Fibres (g)	16	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,8	0,1

ALLERGÈNES

5) Cacahuètes 7) Lait/lactose 8) Noix

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri 25) Sésame

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !