



Salade-repas chaude aux patates douces

préparée avec des épinards, des amandes salées et du lebné frais

VÉGÉ 40 min. • À consommer dans les 5 jours



VÉGÉ



Patates douces



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pomme



Poivron pointu rouge



Épinards



Pois chiches



Ras el hanout



Coriandre fraîche



Citron jaune



Amandes entières grillées salées



Lebné

Ingrédients de base

Huile d'olive, poivre et sel

Bien commencer

x

Ustensiles

Passoire, Plaque de cuisson, Papier sulfurisé, Papier sulfurisé, Sautreuse

1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Patates douces (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 pointu rouge* (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Épinards* (g) 23)	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)	2½	5	7½	10	12½	15
Citron jaune (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Amandes entières grillées 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)	2065 /494	347 /83
Lipides total (g)	15	3
Dont saturés (g)	3,8	0,6
Glucides (g)	62	10
Dont sucres (g)	21,4	3,6
Fibres (g)	17	3
Protéines (g)	18	3
Sel (g)	0,8	0,1

Allergènes:

5) Cacahuètes 7) Lait/Lactose 8) Fruits à coque

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Fruits à coque 23) Céleri 25) Sezamzaad



1. PRÉPARER LES PATATES DOUCES

Préchauffez le four à 220 degrés. Pesez les patates douces et épluchez-les ou lavez-les bien. Coupez-les en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur et disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé. Arrosez-les avec ½ cs d'huile d'olive par personne, puis salez et poivrez. Enfourez le tout 20 à 30 minutes.



2. COUPER

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



3. CUIRE À LA POËLE

Dans la sauteuse, faites chauffer le reste de l'huile d'olive 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. 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

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



6. SERVIR

Servez les patates douces, versez les pois chiches et les légumes par-dessus, puis garnissez avec les amandes et la coriandre. Accompagnez le tout du lebné et des quartiers de citron.

Enjoy!

Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.