



FETA RÔTIE AU MIEL ET PATATES DOUCES

Avec des lentilles vertes, des tomates cerises et de la salade



Lentilles vertes



Patate douce



Échalote



Gousse d'ail



Tomates cerises rouges *



Feta *



Citron *



Persil plat frais *



Roquette et mâche *

 Total : 50 min.

 Veggie

 Facile

 Sans gluten

 Consommer dans les 5 jours

Cette salade déborde de bienfaits et de gourmandises : la patate douce, qui n'est pas une patate mais un légume, contient plus de vitamines, de minéraux, de fibres et de glucides que sa fausse cousine la pomme de terre. Accompagnée de lentilles, un féculent riche en fer et en protéines, elle promet un repas consistant et équilibré. Sans oublier les notes gourmandes et fraîches apportées par les tomates cerises et la feta rôtie au miel !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, 2 poêles et saladier.

Recette de **feta rôtie au miel et aux patates douces** : c'est parti !



1 CUIRE À L'EAU ET À LA POÊLE

Préchauffez le four à 200 degrés. Portez une grande quantité d'eau à ébullition dans la casserole. À couvert, faites cuire les **lentilles vertes** 25 à 30 minutes à feu moyen-doux. Pendant ce temps taillez les **patates douces** en demi-rondelles de 1 cm d'épaisseur. Disposez-les sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez-les avec 1 cs d'huile d'olive par personne ★. Salez et poivrez. Enfourez 25 à 35 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.



4 CUIRE LES LENTILLES

Dans l'autre poêle, faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne à feu moyen-vif et faites revenir l'**échalote** 3 à 4 minutes. Ajoutez l'**ail** et poursuivez la cuisson 1 minute. Ajoutez ensuite les **lentilles**, puis salez et poivrez. Laissez cuire 1 à 2 minutes en remuant. Ajoutez la majeure partie de la **vinaigrette au citron**, portez le feu sur vif et réchauffez brièvement.

★ **CONSEIL** : Veillez à ce que toutes les patates douces soient bien recouvertes d'huile pour éviter qu'elles ne brûlent.



2 COUPER ET CUIRE

Pendant ce temps, émincez l'**échalote** et écrasez l'**ail** ou hachez-le finement. Coupez les **tomates cerises** en deux. Coupez 3 tranches de **feta** par personne, salez et poivrez. Disposez-les à côté des **patates douces** lors des 7 à 10 dernières minutes de cuisson ★★.



5 CUIRE ET APPRÊTER

Juste avant de servir, arrosez la **feta** de **miel** et enfourez 2 minutes de plus. Ciselez le **persil plat**. Déchirez la **roquette** et la **mâche**. Mélangez les **salades** avec le reste de **vinaigrette au citron**, puis salez et poivrez.

★★ **CONSEIL** : Si vous n'aimez pas spécialement la feta chaude, sautez cette étape et terminez la recette en émiettant le fromage sur le plat.



3 CUIRE ET MÉLANGER

Faites chauffer 1/2 cs d'huile d'olive par personne dans une des poêles et faites revenir les **tomates cerises** 6 à 8 minutes à feu moyen-vif. Remuez régulièrement. Pressez le **citron**. Dans le saladier, mélangez 1 cs de **jus de citron** par personne et l'huile d'olive vierge extra.



6 SERVIR

Servez la **salade** sur les assiettes et déposez les **lentilles** dessus. Disposez les **patates douces**, les **tomates** et la **feta** au-dessus et garnissez avec le **persil plat** ★★★.

★★★ **CONSEIL** : Servez la feta chaude sur les assiettes délicatement pour éviter qu'elle se casse. Et ne laissez pas le fromage refroidir, sinon il s'assèche.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Lentilles vertes (g)	40	80	120	160	200	240
Patate douce (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Échalote (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Tomates cerises rouges (g) *	125	250	375	500	625	750
Feta (g) 7) *	50	100	150	200	250	300
Citron (pc) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Persil plat frais (g) *	2½	5	7½	10	12½	15
Roquette et mâche (g) 23) *	30	60	90	120	150	180
*À ajouter vous-même						
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Huile d'olive vierge extra* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Miel* (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Poivre et sel*	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3962 / 947	615 / 147
Lipides total (g)	44	7
Dont saturés (g)	10,9	1,7
Glucides (g)	102	16
Dont sucres (g)	31,6	4,9
Fibres (g)	18	3
Protéines (g)	25	4
Sel (g)	1,8	0,3

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céliac

📌 **CONSEIL** : Ce plat est riche en calories. Vous surveillez votre apport en calorie? Alors, préparez toutes les patates douces au four mais n'utilisez que la moitié pour la salade. Conservez le reste des patates au réfrigérateur et utilisez-les le lendemain, dans une salade par exemple.

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

