



# Salade-repas chaude aux patates douces

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



Patates douces



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.

Veggie

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 protéines, 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 leur apporte des saveurs chaudes et sucrées.

## BIEN COMMENCER

### USTENSILES

Passoire, plaque recouverte de papier sulfurisé et sauteuse.

Recette de **salade-repas chaude aux patates douces** : c'est parti !



### 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 POÊLE

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**.

✳️ **LE SAVIEZ-VOUS ?** Ce plat contient plus de 50 % des apports quotidiens recommandés en fibres ! On les trouve surtout dans les pois chiches, mais aussi dans les patates douces et dans les autres légumes.

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 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) ✳️	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)	2780 / 665	458 / 109
Lipides total (g)	33	5
Dont saturés (g)	6,4	1,1
Glucides (g)	63	10
Dont sucres (g)	21,2	3,5
Fibres (g)	17	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 25) Sésame

📌 **CONSEIL** : Si vous surveillez votre apport calorique, limitez-vous à 100 g de patates douces par personne et à ½ cs d'huile d'olive par personne plutôt qu'à une entière pour la cuisson de l'oignon et de l'ail.

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



SEMAINE 20 | 2019 HelloFRESH