



PATATE DOUCE FARCIE AU FOUR

🕒 10 minutes

🍴 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de patate douce, crue
- 1 portion petite de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 100 grammes d'épinard, cru
- 30 grammes de fromage type feta, au lait de vache
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 5 grammes de herbes de Provence, séchées
- 4 grammes de cumin, graine

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Coupez la patate douce en 2 dans sa longueur. Avec la pointe d'un couteau, réalisez un quadrillage sur la surface coupée de la patate douce. 2. Dans un plat qui va au four, d'un côté du plat mettez les pois chiches, de l'autre posez les 2 morceaux de patate douce sur la partie ronde. 3. Dans un petit bol, mélangez l'huile d'olive, les herbes de Provence, le cumin, du sel et du poivre. Versez le tout sur les pois chiches et sur les 2 faces lisses de la patate douce (étalez si besoin avec le dos d'une cuillère). 4. Enfournez la patate douce et les pois chiches pendant environ 1h à 200° (à adapter selon votre four). Terminez la cuisson quelques minutes en mode grill. Pour savoir si votre patate douce est cuite, piquez-la avec la pointe d'un couteau pour vérifier qu'elle s'enfonce facilement. Les pois chiches sont cuits lorsqu'ils sont croquants. 5. Pendant ce temps, faites revenir très rapidement dans une casserole les pousses d'épinards avec un petit fond d'eau, de l'ail et du sel. 6. Une fois la cuisson terminée, disposez la patate douce dans une assiette, ajoutez les épinards, les pois chiches, et des petits cubes de feta.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (324 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	338 kcal	17 %
PROTÉINES	4 g	12 g	23 %
GLUCIDES	15 g	48 g	18 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	12 g	49 %
SODIUM	80 mg	259 mg	11 %