



SALADE DE PATATES DOUCES

 10 minutes 1 heure et 10 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de patate douce, crue
- 600 grammes de tomates mûres de différentes couleurs
- 500 grammes d'oignons nouveaux
- 50 grammes de roquette
- 40 grammes de feta AOP
- 1.5 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (15 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C (th 6). Frottez les patates douces pour les nettoyer, placez-les sur la plaque de four et faites les rôtir 1 heure ou jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.
- 2° Quand les patates douces sont prêtes, coupez grossièrement les tomates, nettoyez et émincez les oignons puis mélangez tout avec une cuillère à soupe d'huile d'olive extra-vierge et un trait de vinaigre de vin rouge. Goûtez et assaisonnez à la perfection avec du sel marin et du poivre noir.
- 3° Cassez les patates douces à la main et répartissez-les sur les assiettes. Incorporez la roquette aux tomates et posez-les sur les patates. Emiettez la féta dessus, nappez de 1 cuillère à café d'huile d'olive extra-vierge et saupoudrez d'une pincée de poivre.
- 4° © Jamie Oliver - 5 ingrédients - Rapide & facile

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (803 g)	% AR
ÉNERGIE	57 kcal	460 kcal	23 %
PROTÉINES	1 g	12 g	24 %
GLUCIDES	8 g	61 g	23 %
SUCRES	2 g	19 g	21 %
LIPIDES	2 g	15 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	24 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	9 g	37 %
SODIUM	34 mg	270 mg	11 %