Justine
Diététicien · 629505150

PATATE DOUCE FARCIE AU RIZ

4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de patate douce, crue
- 150 grammes de riz complet, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)
- 1 morceau moyen de gruyère (40 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

1º Préchauffer le four à 180°.
2º Laver les patates douces à l'eau, les envelopper dans du papier aluminium. Les déposer sur une plaque de cuisson ou dans un plat allant au four, et enfourner pendant 45 min environ, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3º Pendant ce temps faire cuire le riz complet dans une grande casserole d'eau bouillante le temps indiqué sur le paquet.
4º Découper l'oignon en lamelles et le faire suer dans une cuillère d'huile d'olive dans une poêle chaude.
5º Dans un saladier mélanger le riz égoutté, les oignons cuits, le persil lavé et ciselé et une poignée de raisins secs si vous en avez.
6º Sortir les patates douces du four, les découper en 2, creuser un trou dans chacune d'elle avec une petite cuillère et ajouter la chaire récupérée dans le saladier avec les autres ingrédients. Mélanger tous les ingrédients dans le saladier.
7º Farcir les patates douces avec le mélange et enfourner 5 – 10 minutes de plus avant de servir avec une petite salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (277 g)	% AR
ÉNERGIE	124 kcal	343 kcal	17 %
PROTÉINES	3 g	8 g	17 %
GLUCIDES	19 g	53 g	20 %
SUCRES	4 g	12 g	14 %
LIPIDES	3 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	14 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	26 %
SODIUM	38 mg	104 mg	4 %