



## SALADE GOURMANDE DE PATATES DOUCES RÔTIÉS

Une recette à indice glycémique bas, facile à préparer.  
Conseil : cuite les patates douces à l'avance pour consommer en lunch box ou pour un dîner express. Ajouter un blanc de poulet pour avoir la part de protéines.

 10 minutes 55 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes de patate douce [400 g]
- 1 cuillère à soupe de miel [25 g]
- 2 portions moyennes de noix de pécan [Copie] [20 g]
- 1 cuillère à café, rase de cannelle, poudre [Copie] [1 g]
- 1 cuillère à café d'huile de coco [4 g]
- 1 salade feuille de chêne

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four sur th. 6/180°. Brosser et laver les patates douces, ne les épluchez pas. Placer sur une plaque couverte de papier sulfurisé, arroser d'huile de coco et faire cuire environ 45 mn. Retourner à mi-cuisson.
- 2° Dans une poêle, faire caraméliser les noix de pécan avec du miel, du sel, du poivre.
- 3° Disposer la salade lavée dans un plat, mélanger avec la vinaigrette. Couper les patates douces en tranches, saupoudrer de cannelle et ajouter tièdes à la salade. Parsemer de noix de pécan.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [158 g]	% AR
ÉNERGIE	99 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	3 g	5 %
GLUCIDES	15 g	23 g	9 %
SUCRES	7 g	11 g	12 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	17 %
SODIUM	27 mg	42 mg	2 %