



SALADE GOURMANDE DE PATATES DOUCES RÔTIES

Une recette facile à préparer, idéale pour le repas du midi. Servez avec du poulet pour les protéines.

 10 minutes

 55 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 2 patates douces (400 g)
- 1 cuillère à soupe de miel (25 g)
- 20 g de noix de pécan
- 1 cuillère à café, rase de cannelle
- 1 cuillère à café d'huile de coco (4 g)
- 1 salade feuille de chêne
- 40 grammes de feta AOP

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four sur th. 6/180°. Brossez et lavez les patates douces, ne les épluchez pas. Placez sur une plaque couverte de papier sulfurisé, arrosez d'huile de coco et faites cuire environ 45 mn. Retournez à mi-cuisson.
- 2° Dans une poêle, faites caraméliser les noix de pécan avec du miel, du sel, du poivre.
- 3° Disposez la salade lavée dans un plat, mélangez avec la vinaigrette. Coupez les patates douces en tranches, saupoudrez de cannelle et ajoutez-les tièdes à la salade. Parsemez de noix de pécan et de feta selon l'envie.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (168 g)	% AR
ÉNERGIE	110 kcal	184 kcal	9 %
PROTÉINES	2 g	4 g	8 %
GLUCIDES	14 g	23 g	9 %
SUCRES	6 g	11 g	12 %
LIPIDES	4 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
SODIUM	79 mg	133 mg	6 %