

Des recettes équilibrées végétaliennes

Patates douces au four



Valeurs nutritives par portion

Énergie	590 kcal
Protéines	20 g
Graisses	17 g
Glucides	80 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Patates douces au four

Pour 4 portions

Ingrédients

- 4 patates douces (env. 250 g chacune)
- 720 g d'alternative végétale au yogourt ou au fromage blanc à base de soja
- 300 g de pois chiches (cuits ou en boîte/bocal)
- 2 concombres (env. 600-700 g)

Sel, poivre, paprika, origan, persil frais

Garniture:

- 4 poignées de roquette (ou de chou rouge)
- 4 poignées de petites pousses
- 1 poignées de noix



Préparation

1. Rincer les patates douces sans les éplucher et les faire cuire au four à 180°C (chaleur tournante) pendant 1 heure maximum (jusqu'à ce qu'elles soient tendres).
2. Couper les concombres en petits cubes. Hacher finement le persil. Bien mélanger avec l'alternative végétale au yogourt à base de soja, les pois chiches et les épices et herbes aromatiques.
3. Couper les patates douces cuites en deux dans le sens de la longueur et verser la préparation au yogourt par-dessus.
4. Garnir de roquette, de petites pousses et de noix.

Astuce: en hiver, le concombre peut être remplacé par du fenouil.