



≡ RECETTE SALÉE ≡

SALADE DE PATATE DOUCE RÔTIE, CHOU KALE, FETA ET AVOCAT

⌚ 20 MINUTES

🕒 25 À 30 MINUTES

🍴 2 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pour la salade

300-350 g de patate douce (+/- 2 patates douces)
50 à 75 g de chou kale
1 avocat bien mûr
50 g de feta
Une poignée de graines de grenade
Persil plat pour servir
Jus de citron
Paprika en poudre
Sel, poivre
Option : une poignée de noix caramélisées

Pour la vinaigrette au tahini

Une cuillère à soupe bombée (ou plus) de tahini
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'huile de sésame
2 cuillères à café de jus de citron
1 cuillère à café de sirop d'érable ou de miel
1 à 2 gousses d'ail
Une pincée de gomasio (ou de sel)
Poivre
5 à 6 cuillères à soupe d'eau

PRÉPARATION

La salade

Débuter la recette en préparant la patate douce. Préchauffer le four à 190°C (chaleur tournante).

Si elle est bio, inutile de l'éplucher : la rincer sous un filet d'eau claire en la frottant avec une petite brosse sera suffisant. La découper en cubes de tailles similaires et la disposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer, et saupoudrer de paprika en poudre. Enfourner pour 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les cubes soient dorés.

Pendant ce temps-là, nettoyer le chou kale. Retirer les branches pour ne garder que la verdure/feuille du chou. Cuire à la vapeur durant une dizaine de minutes, ou le plonger dans une casserole d'eau bouillante durant 5 minutes. Laisser ensuite refroidir.

Couper l'avocat en 2 dans le sens de la longueur. Couper de fines tranches dans chaque moitié d'avocat. Les décoller délicatement de la peau à l'aide d'une cuillère à soupe. Presser un peu de jus de citron dessus afin qu'elle conserve leur couleur verte.

Dans un saladier, réunir le chou kale cuit, les dés de patate douce rôtis, les tranches d'avocat citronnée. Emietter la feta par-dessus le tout et incorporer ensuite les graines de grenade. Finir avec un peu de persil plat et, éventuellement, des noix caramélisées. Réserver.

La vinaigrette

Eplucher et émincer finement l'ail.

Réunir l'ensemble des ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol et bien mélanger. Ajouter plus d'eau si désiré (cela dépend de la quantité de tahini que vous aurez utilisée).

Parsemer la salade avec la vinaigrette, bien mélanger et déguster sans attendre.

