

Salade déconstruite à la patate douce

RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15-17 MIN

TEMPS DE CUISSON : 8-10 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Patates douces rôties

- 1 grosse patate douce
- 2 c. soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. thé de poudre de chili
- 1/2 c. thé de sel
- 1/4 c. thé de poudre de cumin
- 1/4 c. thé de coriandre moulue

Vinaigrette

- 1/2 tasse de crème sure légère
- 1 lime, zeste et jus
- 1/4 tasse de coriandre fraîche, hachée et tassée
- 2 c. table de miel
- 3/4 c. table de poudre de cumin
- 1/4. c. thé de poudre de chili
- sel et piment de cayenne, au goût

Ingrédients pour la salade

- 8 tasses de salade verte mixte
- 2 tasses de haricots cuits (haricots rouges et haricots à oeil noir)
- 1 avocat tranché
- 1 tasse de chou rouge, râpé
- 1 tasse de tranches de concombres
- 1 tasse de pousses de légumes, au choix

Préparation

1. Peler et couper une grosse patate douce en cubes (environ deux tasses).
2. Placer dans un bol et mélanger l'huile et les assaisonnements.
3. Disposer sur une plaque et rôtir au four préchauffé à 400F jusqu'à ce que les cubes soient tendres, environ 8-10 minutes.
4. Pendant ce temps, combiner les ingrédients de la vinaigrette et réduire en purée à l'aide d'une mélangeur à main, ou les mettre dans un petit bol et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Réfrigérer.
5. Pour chaque portion, placer 2 tasses de salade verte au fond de chaque bol.
6. Disposer 1/2 tasse de patates douces et garnir de 1/4 tasse de chacun des ingrédients à salade restants.
7. Arroser de vinaigrette.