

Salade de patates douces et de pois chiches



Découvrez notre délicieuse recette de salade de patates douces et de pois chiches, un mariage parfait entre la douceur des patates douces et la texture crémeuse des pois chiches. Essayez cette salade saine et savoureuse dès aujourd'hui !

Préparation 10 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 380

Lipides 10

Glucides 61

Fibres 16

Protéines 16

Sodium 390

Ingrédients

Salade

- 2 patates douces, coupées en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- Poivre et sel au goût

- Une boîte (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- Une branche de céleri, coupée en cubes
- 80 ml (1/3 tasse) de cornichons coupés en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame grillées

Vinaigrette

- 60 ml (1/4 tasse) de mayonnaise ou véganaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- Poivre et sel au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 205 °C (400 °F). Tapisser une plaque de papier parchemin, ou d'un tapis en silicone.
2. Déposer les pommes de terre dans un grand bol.
3. Ajouter l'huile, le poivre et le sel, puis bien mélanger pour enrober chaque morceau.
4. Répartir les pommes de terre sur la plaque et cuire au four 35 minutes, en remuant à la mi-cuisson. Retirer du four et laisser tiédir.
5. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la salade sauf les graines de sésame grillées.
6. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
7. Incorporer la vinaigrette à la salade de patates douces et de pois chiches.
8. Saupoudrer de graines de sésames grillées.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux