

Légumineuses et patates douces rôties



Ce plat coloré, élaboré par une nutritionniste, est parfait pour un repas rapide, nourrissant et rassasiant. Il met en vedette des légumineuses, des légumes rôtis savoureux et une sauce crémeuse au houmous, pour un mélange à la fois simple et satisfaisant. Idéal pour intégrer plus de végétaux à votre alimentation tout en soutenant vos apports en protéines grâce à l'ajout de produits laitiers. Pour plus d'inspiration, découvrez [comment faire le plein de protéines avec une alimentation végétarienne](#).

*Cette recette offre **5 mg de fer par portion**, notamment grâce à la présence des fèves de soya (edamames).*

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 445

Lipides 16

Glucides 50

Fibres 14

Protéines 26

Sodium 470

Ingrédients

Base

- 500 ml (2 tasses) d'edamames (fèves de soya) écosés
- 375 ml (1 ½ tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 patates douces moyennes, coupées en cubes
- 310 ml (1 ¼ tasse) de choux de Bruxelles, coupés en deux (ou de brocoli, coupés en fleurettes)
- Huile d'olive en vaporisateur
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail (ou poudre d'oignon)
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika
- Poivre et sel, au goût

Sauce

- 180 ml (¾ tasse) d'hummus du commerce ou maison
- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 % m.g.
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron

Garniture

- 1 L (4 tasses) de roquette
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon rouge mariné, tranché finement
- 75 ml (? tasse) de fromage feta émietté

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F).
2. Déposer les edamames, les pois chiches, les patates douces et les choux de Bruxelles sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
3. Vaporiser d'huile d'olive et saupoudrer de poudre d'ail (ou de poudre d'oignon) et de paprika. Assaisonner de poivre et de sel.
4. Mettre au four et cuire 20 à 25 minutes, en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.
5. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger l'hummus, le yogourt grec et le jus de citron. Réserver.
6. Répartir la roquette dans quatre bols. Ajouter les edamames, les pois chiches, les patates douces et les choux de Bruxelles rôtis.
7. Garnir de sauce, d'oignon rouge mariné et de fromage feta.

Notes

Se conserve 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Se congèle 3 mois (sans la base de houmous et les garnitures).



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec