



Bowl gourmand légumes & feta



2 pers



15 mn



Les ingrédients

- 100g de patate douce
- 1 cac d'ail
- 1 cas de persillade
- 1 cas de sirop d'érable
- 1 cas de soja salé
- 2 cas d'huile d'olive
- 100g de chou rouge
- 100g de concombre
- 50g de grenades
- 25g de pistaches
- 50g feta
- 1 cas de miel
- 2 cas d'huile de sésame
- citron vert
- sel

La recette

Etape 1

Préchauffez le four à 200°C. Sur une plaque de cuisson, déposez les patates douces coupées en cubes. Ajoutez l'oignon haché, l'ail, la persillade, la sauce soja et l'huile d'olive. Mélangez bien pour enrober les ingrédients. Enfouez pendant 30 minutes en remuant à mi-cuisson.

Etape 2

Dans un grand bol, ajoutez le chou rouge finement haché, les cubes de concombre, les graines de grenade et les pistaches concassées.

Etape 3

Ajoutez la feta émiettée, le miel et le sirop d'érable dans le bol. Mélangez délicatement pour bien répartir les saveurs.

Etape 4

Sortez les patates douces du four (en utilisant une manique) et ajoutez-les au saladier. Versez un filet d'huile de sésame et une pincée de sel. Mélangez l'ensemble avant de servir.

