



Les plats principaux

Patates douces rôties au quinoa

Pour 4 personnes.

Ingrédients

2 cuillères à soupe de yaourt grec
1 bouquet de cresson (ou rucola)
2 gousses d'ail (pressées)
100 grammes de quinoa
1 échalote (ciselée)
1 cube de bouillon
4 patates douces
1 avocat (en dés)
1/2 citron
huile d'olive
poivre noir
sel

Méthode de préparation

Préchauffez le four à 200°C. Piquez dans les patates douces avec une fourchette, badigeonnez-les avec de l'huile d'olive et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites rôtir les patates douces au four durant 30 à 40 minutes jusqu'à ce qu'elles soient molles.

Préparez le quinoa selon les instructions de l'emballage. Ajoutez un cube de bouillon à l'eau de cuisson pour plus de goût. Entretemps chauffez un peu d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir l'échalote et l'ail.

Mettez le quinoa cuit et les dés d'avocat dans un plat et incorporez-y le mélange ail-échalote. Assaisonnez avec poivre noir et sel. Gardez à part quelques rondelles de citron pour garnir et pressez le reste sur le plat. Incorporez prudemment le cresson ou les feuilles de salade.

Retirez les patates douces du four et vérifiez si elles sont molles. Avec le dos d'une cuillère faites une fossette dans le milieu puis répartissez la farce sur les patates.

Remplissez avec le mélange de quinoa. Garnissez avec les tranches de citron et le yaourt à la Grecque.

Ustensiles de cuisine

Four

