



## RECETTE HIVERNALE



# PATATES DOUCES ET POIS CHICHES RÔTIS AU FOUR AVEC SAUCE OLÉAGINEUSE LÉGÈRE



## INGRÉDIENTS :

- 4 patates douces
- 600 g pois chiches cuits
- 2 cuillères à soupe de purée d'oléagineux de votre choix (cacahuète, sésame ou amande seront parfaites)
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0 %

- 2 pincées de cumin
- Quelques centimètres de gingembre (optionnel)
- 1 poignée de noisettes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Sel et poivre

Préchauffez le four à **200 °C**.



## PRÉPARATION :

### Préparation du plat

1. Coupez les patates douces en deux sur la longueur (sans les éplucher) et déposez-les face coupée contre le fond du plat.
2. Rincez les pois chiches puis disposez-les dans le plat, autour des patates douces, de manière homogène.
3. Parsemez de cumin, sel et poivre; et de gingembre finement haché.
4. Versez un filet d'huile d'olive sur le tout et enfournez pour 40 minutes en veillant à la cuisson.

### Préparation de la sauce

1. Dans un grand bol, mélangez la purée d'oléagineux de votre choix, le fromage blanc 0 % et un peu d'eau pour alléger cette sauce.
2. Ajoutez le basilic finement ciselé. Et assaisonnez de sel, poivre et cumin à votre convenance.

### Torréfaction des noisettes

1. Concassez les noisettes et versez-les dans une grande poêle en veillant à ce qu'elles ne se chevauchent pas.
2. Faites chauffer à feu moyen durant 5 à 10 minutes en remuant régulièrement.
3. Coupez le feu quand elles sont brunies et qu'une bonne odeur se dégage.

### Dressage

1. Sortez le plat du four.
2. Disposez une ½ patate douce et ¼ des pois chiches par assiette.
3. Versez votre sauce sur le tout et parsemez de quelques noisettes torréfiées.
4. Servez sans attendre et régalez-vous!

### Bon à savoir

Vous pouvez interchanger les légumes et légumineuses! Par exemple, remplacer la patate douce par une courge butternut, moins calorique (25 kcal/100 g contre 86,3 kcal/100 g pour la patate douce), et les pois chiches par des haricots blancs.