



Temps total
1h30 à 2h



Pour
3 personnes

LES PATATES DOUCES FARCIES, QUINOA ET POIS CHICHES

Agathe

Petits-fils Rennes



- 1** Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
- 2** Brosser et laver les patates douces. Piquer la peau avec une fourchette. Couper les patates douces en deux dans le sens de la longueur et les envelopper dans du papier aluminium. Enfourner pendant 1 heure.
- 3** Egoutter les pois chiches. Les placer dans un saladier. Ajouter le cumin, le piment d'Espelette et un beau filet d'huile d'olive. Mélanger et étaler sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 25 minutes. Les remuer de temps en temps au cours de la cuisson.
- 4** Laver le quinoa. Faire cuire 12 minutes dans une fois et demie son volume d'eau salée. Egoutter et déposer dans un saladier.
- 5** Laisser refroidir toutes les préparations quelques minutes.
- 6** Prélever la chair des patates douces en laissant environ 1cm d'épaisseur autour. Placer la chair dans le saladier de quinoa en l'émiettant. Ajouter la fêta émiettée, puis verser le jus du citron vert et un filet d'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger.
- 7** Garnir les patates douces. Ajouter les pois chiches grillés aux épices. Agrémenter du mélange persil, coriandre et aneth.



Patates douces

x2



Pois chiches cuits

200g



Quinoa

200g



Fêta

100g



Citron vert

x1

L'astuce du chef

Pour des portions individuelles, choisissez des petites patates douces.

1/4 de bouquet de persil frais
1/4 de bouquet de coriandre fraîche
1/4 de bouquet d'aneth frais
1 cuillère à café rase de cumin
1 pointe de piment d'Espelette
Sel, poivre et huile d'olive

