

PATATE DOUCE FARCIE À LA MOZZARELLA ET AUX LENTILLES, SALADE DE CHOU ROUGE ET CAROTTES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

- 4 patates douces
- 400 grammes de chou rouge
- 400 grammes de carottes
- 200 grammes de mozzarella
- 100 grammes de lentilles blondes
- 60 grammes de cerneaux de noix
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza oléique
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Poivre et sel

ETAPE 1 : PRÉPARATION DE LA SALADE

Eplucher les carottes

Râper les carottes

Laver le chou rouge

Couper le chou rouge en lamelles

Hacher les noix

Dans un saladier, mélanger :

- les lamelles de chou rouge
- les carottes râpées
- les noix hachées

ETAPE 2 : PRÉPARATION DE LA SAUCE À SALADE

Dans un bol, mélanger:

- l'huile d'olive
- le vinaigre balsamique
- poivre et sel

ETAPE 3 : CUISSON DES PATATES DOUCES

Préchauffer le four à 220 degrés

Mettre du papier de cuisson sur une plaque de cuisson

Laver les patates douces

A l'aide d'un couteau, piquer les patates douces

Déposer les patates douces sur la plaque de cuisson

Cuire au four pendant 25 minutes

Tourner les patates douces
Continuer à cuire au four pendant 25 minutes
Sortir les patates douces cuites du four
Couper les patates douces cuites dans le sens de la longueur
Garder les moitiés patates douces coupées sur la plaque de cuisson

ETAPE 4: PRÉPARATION DES PATATES DOUCES FARCIES

Faire bouillir de l'eau dans une casserole
Cuire les lentilles blondes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes
Egoutter les lentilles cuites
Couper la mozzarella en petits cubes
Hacher l'ail
Creuser les moitiés de patates douces avec une cuillère

Dans un saladier, mélanger:

- les lentilles blondes cuites
- les cubes de mozzarella
- la chair des patates douces creusées
- l'huile de colza
- l'ail haché
- les herbes de Provence
- du sel
- du poivre

Mettre la farce à l'intérieur des moitiés de patates douces creusées
Cuire au four 5 minutes supplémentaires
Servir avec la salade