

Patate douce farcie à la mozzarella et aux lentilles, salade de chou rouge et carottes

Pour 4 personnes

Ingédients

- 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

Étape 1 : la salade

Éplucher les carottes

Râper les carottes

Couper le chou rouge en lamelles

Hacher les noix

Dans un saladier, mélanger :

- les lamelles de chou rouge
- les carottes râpées
- les noix hachées
- l'huile d'olive
- le vinaigre balsamique
- du poivre et du sel

Étape 2 : les patates douces

Allumer le four à 220°C

Mettre du papier de cuisson sur une plaque de cuisson

Laver les patates douces

À 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 la cuisson pendant 25 minutes

Sortir les patates douces cuites du four

Couper les patates douces cuites dans le sens de la longueur

Garder les moitiés de patates douces coupées sur la plaque de cuisson

Étape 3 : la farce

Faire bouillir de l'eau dans une casserole
Cuire les lentilles blondes dans l'eau bouillante pendant 10 minutes
Égoutter les lentilles blondes cuites
Couper la mozzarella en petits cubes
Peler et hacher la gousse d'ail
Creuser les moitiés de patates douces cuites 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 oléique
- l'ail haché
- les herbes de Provence
- du poivre et du sel

Étape 4 : l'assemblage

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