Bol de patate douce rôtie au chipotle recette#13

Bol de patate douce rôtie au chipotle avec feta, choux de Bruxelles, pomme et sauce crémeuse au Dijon et balsamique

35 minutes

ingrédients

- 500--750 g de patate(s) douce(s)
- 6--9 Choux de Bruxelles
- 180--240 ml de Riz brun
- 45--60 ml de Oignons frits
- 30--60 g de roquette
- 1--2 Pomme(s) cortland
- 40--60 g de fromage feta
- 7.5--15 ml de piment chipotle moulu
- 2--3 miel
- 75--105 ml de mélange de sauce (moutarde de dijon, mayonnaise)
- huile végétale
- vinaigre balsamique

Préparation

> laver soigneusement vos fruits et légumes avant de les préparer.

cuire les patates douces

Amener une casserole d’eau à ébullition. Préchauffer le four a 425F. Couper les patates douces en cubes. Trancher les choux de Bruxelles en 2 ou en 4 selon la taille. Déposer sur un plaque recouverte de papier cuisson. Ajouter un filet d’huile, les épices chipotle (au goût, attention piquant!), Sel et poivre. Cuire au four 18- 22 minutes.

cuire le riz

Verser le riz et cuire environ 18-20 minutes jusqu’à tendreté. Égoutter.

faire la sauce

Mélanger la sauce avec le miel et 1- - 2 c. a s. De vinaigre balsamique.

couper la pomme

Trancher la pomme.

monter l'assiette

Servir le riz dans un bol et garnir avec les légumes, la pomme, les oignons frits, la feta et la roquette. Ajouter la sauce sur le dessus. Saler et Poivrer au goût. Sinon, servir le tout au centre de la table et laisser chacun se servir.

Bon appétit!

- Calories 773 kcal
- Lipides 24g
- Saturés 7g
- Trans 0g
- Cholestérol 31mg
- Protéines 16g
- Glucides 125g
- Sucres 23g
- Sodium 724mg
- Fibres 5g

Revision #3
Created 2023-06-10 00:50:20 UTC by ChefErable05

Updated 2023-06-14 15:10:03 UTC by ChefErable05