

Salade de kale, patate douce rôtie et quinoa



“ Une idée de recette puisée chez Citron Myrtille, un mignon blog que j’ai découvert récemment. Pour cette recette, j’ai utilisé les jeunes repousses de chou kale. Ces futures tiges florales printanières sont très tendres et très appréciées à un moment où il y a peu de légumes. Malheureusement, je n’avais pas de grenade sous la main. Une salade à refaire ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) :

- 4 feuilles ou 12 à 20 jeunes repousses de [chou kale](#) ([chou frisé](#), [chou vert](#))
- 1 [patate douce](#)
- 100 g de quinoa
- ½ à 1 c. à soupe d’un mélange de [marjolaine](#) et [sarriette](#) (ou herbes de Provence)
- 1 poignée de graines de grenade
- 50 g de fêta
- 1 poignée de [noisettes](#)
- 3 c. à soupe d’huile d’olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à thé de moutarde
- 1 c. à soupe de sirop d’érable (ou de miel)
- Sel et poivre

Les Étapes :

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez la patate douce puis coupez-la en cubes que vous arroserez d’une cuillère à soupe d’huile d’olive et que vous saupoudrez de marjolaine et de sarriette (ou d’herbes de Provence). Déposez dans un plat à gratin puis enfournez environ 40 minutes, en mélangeant de temps en temps.

Étalez en une seule couche les noisettes afin de les torrifier une dizaine de minutes. Sortez les du four et laissez les refroidir. Écrasez-les au mortier et au pilon pour les transformer en éclats.

Rincez les feuilles de chou kale (*chou frisé ou chou vert*) en enlevant la côte centrale qui est très coriace et filandreuse. Coupez les finement puis écrasez-les entre les paumes de vos mains afin de les attendrir. Ajoutez une cuillère à soupe d’huile d’olive. Réservez.

Rincez le quinoa. Déposez-le dans une casserole avec deux fois son volume en eau. Portez lentement à ébullition, réduisez le feu et faites-le cuire sur feu doux pendant 15 minutes. Réservez.

Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre balsamique, une cuillère à soupe d’huile d’olive et le sirop d’érable (ou le miel).

Dans un saladier, mélanger le quinoa et le chou kale. Parsemez les grains de grenade, des éclats de noisettes et de la fêta émiettée. Ajoutez les morceaux de patate douce tièdes.

Et Que Dire De Plus ?

→ Servez avec des tartines de [\[Hummus bi Tahina\]](#) Purée de pois chiches à l’ail et au sésame.

→ Cette recette intitulée [Salade de Kale, patate douce rotie et quinoa](#) a été puisée sur le site de Citron Myrtille.