

Salade de patate douce rôtie et noix de pécan

Ingrédients pour 4 personnes



0.500 kg patate douce

0.100 kg noix de pécan torréfiées

0.100 kg pousse d'épinards

0.050 kg oignons nouveaux

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

1 cuillère à café de vinaigre balsamique

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Sel et poivre

Eplucher et couper la patate douce en cubes de 2 cm
Dans un plat allant au four, mettre la patate douce
avec un peu d'huile d'olive, sel et enfourner à 180°C
Piquer avec un couteau afin de vérifier la cuisson
puis laisser refroidir.

Dans un saladier, mélanger les oignons taillés en
petits cubes, les noix de pécan torréfiées (les casser
grossièrement avec les mains)

Faire la vinaigrette avec le miel, la moutarde,
l'huile, le vinaigre.

Incorporer la vinaigrette à la salade puis ajouter les
pousses d'épinard frais et mélanger le tout.

Bon appétit.