

POUR 2 PERSONNES

PATATES DOUCES FARCIÈS AUX POIS CHICHES ÉPICÉS, SAUCE AU TAHIN



Temps estimé : 55 min (20 min prépa / 35 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 2 patates douces
 - 3 cl de lait
 - 75 g de chou kale (chou frisé)
 - 1 pincée de cumin
- o La sauce
- 30 g de Tahin (crème de sésame; on en trouve dans les magasins bio)
 - 10 g de miel
- o Les pois chiches
- 130 g de pois chiche précuit
 - 1 pincée de cumin
 - 1 pincée de coriandre
 - 1 pincée de curcuma
 - 1 pincée de paprika
 - ½ pincée de piment d'Espelette
 - 1 pincée de sel
 - 1 filet d'huile d'olive

PRÉPARATION :

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Nettoyez les patates douces à l'aide d'une brosse et piquez-les avec une fourchette. Déposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Réservez.

Dans un bol, mélangez les pois chiches rincés et égouttés avec toutes les épices, le sel et l'huile d'olive. Transférez sur une autre plaque allant au four et recouverte de papier cuisson. Enfournez les 2 plaques et faites rôtir le tout une trentaine de minutes, jusqu'à ce que les patates douces soient tendres et faciles à percer à la fourchette et les pois chiches bien dorés.

Pendant ce temps préparez la sauce. Mélangez le tahin, 1 cl d'eau et le miel, puis faites cuire le chou kale à la vapeur pendant 2 à 3 min.

Laissez refroidir quelques minutes les patates douces, puis coupez-les en 2 et retirez leur un peu de chair. Dans un bol, mélangez la chair avec le chou kale grossièrement haché, le lait et 1 pincée de cumin. Farcissez délicatement les patates douces avec ce mélange, parsemez de pois chiches aux épices et arrosez de sauce au tahin.

BON APPETIT LES CHATS !