

Salade santé de chou frisé, de lentilles et de quinoa avec patates douces au chipotle

Végé

Épicée (au goût)

35 Minutes



Lentilles, en boîte



Chou frisé, haché



Quinoa blanc



Patate douce



Pomme Granny Smith



Sirup d'érable



Citron



Pacanes



Poudre de chipotle



Moutarde de Dijon

BONJOUR PACANES

Ces noix sont délicieuses, nutritives et polyvalentes!

D'ABORD

- Avant de commencer, préchauffer le four à 230°C (450°F).
- Laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 1 :

- Doux : 1/8 c. à thé
- Moyen : 1/4 c. à thé
- Épicé : 1/2 c. à thé
- Très épicé : 1 c. à thé

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, tamis, casserole moyenne, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet, épluche-légumes, grand bol

Ingrédients

	2 Personnes	4 Personnes
Lentilles, en boîte	398 ml	796 ml
Chou frisé, haché	113 g	227 g
Quinoa blanc	1/2 tasse	1 tasse
Patates douces	340 g	680 g
Pomme Granny Smith	1	2
Sirup d'érable	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Citron	1	2
Pacanes	28 g	56 g
Poudre de chipotle 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Moutarde de Dijon	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos #LaVieHelloFresh
Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002
bonjour@hellofresh.ca
HelloFresh.ca



Faire rôtir les patates douces

Peler, puis couper les **patates douces** en cubes de 1,25 cm (1/2 po). Placer les **patates douces** sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, puis arroser de **1 c. à soupe d'huile** et saupoudrer de **1/8 c. à thé de poudre de chipotle**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.) **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger. Faire rôtir au **centre** du four de 22 à 23 minutes, en retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce que les **patates douces** soient tendres et dorées.



Préparer

Pendant que le **quinoa** cuit, rinser et égoutter les **lentilles**. Évider, puis couper la **pomme** en cubes de 1 cm (1/2 po). Presser le **citron**. Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **1/2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Masser le **chou frisé** avec les mains pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il devienne vert foncé. Réserver.



Faire griller les pacanes

Pendant que les **patates douces** cuisent, faire chauffer une casserole moyenne à feu moyen. Ajouter les **pacanes** à la casserole sèche. Faire griller de 4 à 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. (CONSEIL : Surveiller les pacanes pour ne pas les brûler!) Transférer dans une assiette.



Assembler la salade

Dans un petit bol, fouetter le **jus de citron**, la **moutarde de Dijon**, le **sirup d'érable** et **2 c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). Réserver. Ajouter les **pommes** et les **patates douces rôties** au bol contenant le **chou frisé**. **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



Faire cuire le quinoa

Ajouter **1 1/4 tasse d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes) et le **quinoa** dans la même casserole. Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbée, de 15 à 18 minutes. Retirer du feu.



Terminer et servir

Séparer les grains de **quinoa** à la fourchette, puis **saler**. Incorporer les **lentilles**. Ajouter le **mélange de quinoa et de lentilles** au bol contenant le **mélange de chou frisé**. Bien mélanger. Répartir la **salade santé** dans les bols. Parsemer de **pacanes**, puis napper de **vinaigrette**.

Le repas est prêt!