

Salade santé de chou frisé et de quinoa à l'érable

avec patates douces assaisonnées

Végé

35 Minutes



Chou frisé, haché



Quinoa blanc



Patate douce



Pomme Granny Smith



Sirop d'érable



Citron



Pacanes



Mélange d'épices sud-ouest



Moutarde de Dijon



Canneberges séchées

BONJOUR QUINOA

Souvent confondue avec une céréale, cette graine regorge de protéines, de fibres et de minéraux!

D'abord

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

Matériel requis

Plaque à cuisson, cuillères à mesurer, casserole moyenne, grand bol, papier parchemin, petit bol, tasses à mesurer, fouet

Ingrédients

| | 2 personnes | 4 personnes |
|----------------------------|--------------|--------------|
| Chou frisé, haché | 113 g | 227 g |
| Quinoa blanc | ½ tasse | 1 tasse |
| Patate douce | 340 g | 680 g |
| Pomme Granny Smith | 1 | 2 |
| Sirop d'érable | 2 c. à soupe | 4 c. à soupe |
| Citron | 1 | 2 |
| Pacanes | 28 g | 56 g |
| Mélange d'épices sud-ouest | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Moutarde de Dijon | 1 c. à soupe | 2 c. à soupe |
| Canneberges séchées | ¼ tasse | ½ tasse |
| 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 (½ po). Sur une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin, arroser les **patates douces** de **1 c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes) et saupoudrer de la **moitié** du **mélange d'épices sud-ouest**. **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, évider, puis couper la **pomme** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Presser le **citron**. Dans un grand bol, ajouter le **chou frisé** et **½ c. à soupe** d'**huile** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler**. Masser le **chou frisé** avec les mains pendant 30 secondes pour ramollir les **feuilles**.



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



Faire cuire le quinoa

Ajouter **1 tasse** d'**eau**, **⅛ c. à thé** de **sel** (doubler les quantités pour 4 personnes), le **quinoa** et le **reste** du **mélange d'épices sud-ouest** dans la même casserole (celle de l'étape 2). Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux. Faire cuire à couvert de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le **quinoa** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé. Retirer du feu, garder couvert et laisser reposer pendant 5 minutes.



Terminer et servir

Hacher grossièrement les **pacanes**. Séparer les **grains de quinoa** à la fourchette, puis **saler**. Ajouter le **quinoa** et la **moitié** de la **vinaigrette** au bol contenant la **salade**. Bien mélanger. Répartir la **salade santé** dans les bols. Napper du **reste** de la **vinaigrette**. Parsemer de **pacanes**.

Le repas est prêt!