

Patates douces rôties, pois chiches croustillants & sauce yaourt

Ingredients:

- 2 à 3 patates douces
- 1 boîte de pois chiches
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 yaourt nature
- 1 citron
- huile d'olive
- 1 c. à café de paprika
- ½ c. à café de cumin
- sel, poivre
- quelques herbes fraîches : persil, coriandre ou ciboulette
- facultatif : feta ou chèvre frais



Préparation

Préchauffer le four à 200 °C. Éplucher les patates douces et les couper en cubes. Émincer l'oignon. Égoutter les pois chiches et bien les sécher. Mélanger le tout avec un filet d'huile d'olive, le paprika, le cumin, du sel et du poivre. Étaler sur une plaque et enfourner 30 à 35 minutes, en mélangeant à mi-cuisson. Les patates douces doivent être fondantes et les pois chiches légèrement croustillants.

Pendant ce temps, mélanger le yaourt avec un peu de jus et de zeste de citron, une petite gousse d'ail râpée, du sel et du poivre.

Servir les patates douces et les pois chiches avec la sauce au yaourt, les herbes fraîches et, si vous le souhaitez, quelques morceaux de feta ou de chèvre frais.

💡 On peut ajouter quelques graines de courge sur la plaque dans les 5 dernières minutes pour apporter du croquant.

