Patates douces farcies aux lentilles, feta et grenade

PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ	SAISON	MODE
2 personnes	15 min	45 min	Facile	Automne et hiver	Four et poêle



◆ LE GESTE ANTI-GASPI

Les fanes de carotte et les tiges de menthe se hachent dans le yaourt. Le demi-citron pressé parfume l'eau du repas, et les restes de lentilles se mangent le lendemain en salade.

◆ NOTE

Des patates douces rôties, des lentilles au cumin et au paprika fumé, du yaourt grec à la menthe, de la feta, des noix et de la grenade : un plat complet, végétarien et plein de contrastes.

MÉDITERRANÉEN · ZÉRO DÉCHET

◆ INGRÉDIENTS

Les patates douces rôties

- 2 grosses patates douces (environ 350 g chacune)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 pincée de sel fin

Les lentilles aux épices

- 240 g de lentilles vertes cuites, égouttées (boîte ou bocal)
- 1 oignon rouge
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de paprika fumé doux
- 1 citron jaune (le jus d'une moitié pour les lentilles, une cuillère à soupe de l'autre moitié pour le yaourt)
- Poivre du moulin

Le yaourt grec à la menthe

- 125 g de yaourt grec nature (1 pot)
- 10 feuilles de menthe fraîche

Le croquant et la fraîcheur

- 60 g de feta
- 20 g de noix
- ½ grenade (les graines)
- 1 filet d'huile d'olive vierge extra pour finir

Le sel est dosé au plus juste : la feta et les lentilles en boîte (rincées) en apportent déjà, les patates douces n'en reçoivent qu'une pincée. Goûtez avant d'en rajouter.

◆ PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 200 °C. Lavez et séchez les patates douces, piquez-les 5 fois à la fourchette, frottez-les avec 1 cuillère à soupe d'huile et 1 pincée de sel, puis posez-les sur la plaque recouverte de papier cuisson. Enfournez 45 minutes, jusqu'à ce que la pointe d'un couteau entre sans résistance.
2. Pendant la cuisson, émincez l'oignon rouge, coupez la carotte en dés de 5 mm, hachez l'ail, rincez et égouttez les lentilles, émiettez la feta, concassez les noix, égrenez la grenade et ciselez la menthe.
3. Dans la poêle, faites griller les noix à sec, à feu moyen, 2 minutes en remuant. Réservez-les dans une assiette.
4. Dans le bol, mélangez le yaourt grec, la moitié de la menthe, 1 cuillère à soupe de jus de citron et du poivre. Gardez au frais.
5. Quand les patates douces ont encore 12 minutes de cuisson, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans la poêle, à feu moyen. Faites revenir l'oignon et la carotte 5 minutes, puis ajoutez l'ail, le cumin et le paprika 30 secondes. Ajoutez les lentilles et laissez chauffer 5 minutes à feu doux, puis versez le jus de la moitié du citron, poivrez et goûtez.
6. Sortez les patates douces du four et laissez-les reposer 2 minutes. Ouvrez-les en deux dans la longueur et écrasez légèrement la chair à la fourchette.
7. Déposez chaque patate douce dans une assiette creuse chaude, garnissez de lentilles, nappez de yaourt à la menthe, puis parsemez de feta, de noix, de graines de grenade et du reste de menthe, et terminez par un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt.

◆ MATÉRIEL

- Un couteau d'office et une planche à découper
- Une plaque de four et du papier cuisson
- Une poêle moyenne
- Une passoire
- Un bol et une fourchette
- Deux assiettes creuses chaudes

POURQUOI C'EST MÉDITERRANÉEN

Patate douce, lentilles, carotte, noix et huile d'olive vierge extra : la recette réunit légumes de saison, légumineuses et fruits à coque, avec du yaourt grec et un peu de feta pour les produits laitiers.

L'ACCORD DU CHEF

Le cumin et le paprika fumé prolongent la douceur de la patate douce, le citron et le yaourt à la menthe la rafraîchissent, la feta apporte le sel et la grenade une acidité fruitée. Côté verre : un blanc sec fruité ou un rosé, bien frais.

CONSERVATION

Refroidissez rapidement les restes (de 63 °C à 10 °C en moins de 2 heures), puis gardez-les au réfrigérateur (0 à 3 °C) dans une boîte fermée : 2 jours. Réchauffez les patates douces et les lentilles à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'eau, jusqu'à ce qu'elles soient chaudes à cœur (au moins 63 °C). Le yaourt, la feta, les noix et la grenade se rajoutent au dernier moment.