

# Salade de sucrine, patate douce et boulgour

3 à 4 personnes :

1 belle salade sucrine (voir 2, selon la taille)

100 g de boulgour ou de quinoa

2 patates douces moyennes

50 g de dés de feta

Quelques noisettes décortiquées

Sel, poivre, herbes de Provence, matière grasse

Vinaigrette : 3 CS d'huile d'olive - 1 CS de vinaigre balsamique - 1 CS de moutarde - 1 CS de houmous (ou miel ou sirop d'érable)



\*\*\*\*\*

- Éplucher les patates douces et les couper en cubes. Verser un peu de matière grasse dans une poêle et y faire revenir les cubes, jusqu'à coloration. Assaisonner au goût (sel, poivre, ail et herbe de Provence). Les patates douces doivent être tendres sous la pointe du couteau.
- Émincer finement la salade sucrine.
- Faire cuire le boulgour selon les indications du paquet (généralement 8 min dans un grand volume d'eau bouillante salée).
- Préparez la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le sirop d'érable (j'ai testé avec du houmous...).
- Dans un saladier, mélanger le boulgour et la sucrine émincée. Parsemer de noisettes grossièrement écrasées et de dés de feta et terminer par les morceaux de patates douces, encore tiède.



Inspirée par : Citron myrtille