

PLAT DIETETIQUE

PATATES DOUCES ÉPICÉES AUX PETITS POIS

Ingrédients (pour 6 personnes)

- 600 g de patate douce pelées et coupées en cubes environ 1 cm
- 2 cuillères à café de miel
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre (ou du vinaigre balsamique)
- 1 pincée de piment, 1/3 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 oignon haché
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 300 g de petit pois frais ou surgelés



Préparation

Mélangez dans un bol le miel, le vinaigre, le piment, la cannelle.

Faites chauffer l'huile dans la sauteuse, sur feu doux, ajoutez les patates douces et laissez cuire 5 mn en tournant de temps en temps. Ajoutez l'oignon, laissez cuire 5 mn.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	177	4	4	32

Equivalence => 1 part = 1 càc de matières grasses + 1 portion ½ de féculents