



Brochettes de patates douces et dressing au tahin

Phase : **Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %



Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
25 min

Cuisson
35 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de patates douces
- 1 gros poivron rouge
- 2 oignons rouges
- 200 g de yaourt grec 1/2 écrémé
- 1 citron bio
- 1 plan de persil plat
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 petite cs de sauce tahin
- 1/2 petite cc de cumin en poudre
- 2 pincées de poivre de Cayenne
- Poivre et sel

Préparation

1. Peler les patates douces et les faire cuire 15 min dans de l'eau bouillante. Les égoutter et les laisser tiédir. Les couper en 2 dans le sens de la longueur, puis en morceaux de \pm 3 cm de large.
2. Trancher le poivron en 2, retirer les graines et les filaments blancs, et détailler la chair en morceaux de la taille d'une bouchée. Couper les oignons rouges en quartiers.
3. Composer les brochettes : alterner un morceau de patate douce, un morceau de poivron et un quartier d'oignon sur chaque brochette et répéter l'opération. Réaliser ainsi 4 brochettes et les enduire d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Poivrer et saler.
4. Mélangez le yaourt avec le tahin, le zeste de citron, 2 c. à soupe de jus de citron, 1/4 cc de cumin en poudre et la moitié du persil plat ciselé. Assaisonner avec le cumin, le poivre de Cayenne et du sel.
5. Déposer les brochettes dans une barquette en aluminium et les faire cuire 15 à 20 min au barbecue en les retournant régulièrement.
6. Présenter les brochettes sur un plat et les arroser de dressing au tahin. Décorer avec le reste du persil plat.