

Laisser la peau sur les pommes de terre ajoute des minéraux et des fibres.



Morceaux de patates douces rôties

Ingrédients :

- 3 petites patates douces
- ½ oignon, tranché, avec les rondelles séparées
- ½ cuillère à café d'ail en poudre (facultatif)
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de poivre
- Pincée de muscade (facultatif)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou végétale

Instructions :

1. Lavez-vous soigneusement les mains pendant 20 secondes
2. Chauffez le four à 375 F.
3. Frotter les patates douces sous l'eau courante et découpez les taches brunes ou les grands yeux. Coupez-les en petits morceaux ou en cubes, en laissant la peau.
4. Dans un bol moyen, combiner les morceaux de patates douces et l'oignon. Mélanger avec de l'huile, de la poudre d'ail (si désiré), du sel, du poivre et de la muscade (facultatif).
5. Étendre sur une plaque à pâtisserie et rôtir pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

✓ *Pour 4*

✓ *215 calories par portion*

Recettes créées ou adaptées par Jani H. Leuschel, MS, technicienne en nutrition et diététique NDTR, certifiée) qui blogue sur [Food Hall by Jani](#), un site Web proposant des recettes avec des bonus nutritionnels.



Copyright © 2022 [Jani H. Leuschel](#)