



# Salade Kale Patate Douce

Recette Visuelle  
par DAREBEE  
© [darebee.fr](http://darebee.fr)

2 patates douces  
2 tasses ~ 100g de chou frisé kale  
2 c.à.s de tahini

**AMÉLIOREZ !** Ajoutez un filet d'huile d'olive ou de vinaigre balsamique pour la vinaigrette. Ajoutez des amandes, des canneberges séchées et des graines de sésame.

2 PORTIONS

## INSTRUCTIONS

1. Mettez les patates douces épluchées et coupées dans une casserole et couvrez-les d'eau. Portez l'eau à ébullition et baissez le feu. Laissez mijoter pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les patates soient entièrement tendres, égouttez-les.
2. Retirez les tiges du chou frisé. Si vous utilisez du chou frisé biologique, couvrez-le d'abord d'eau et ajoutez-y une cuillère à soupe de vinaigre. Laissez tremper pendant 10 minutes. Rincez, séchez et coupez.
3. Transférez le chou frisé dans une assiette. Coupez les patates douces cuites en dés et ajoutez-les au chou.
4. Arrosez de tahini dilué avec de l'eau dans une proportion de 1:2. Décorez avec des amandes hachées, des canneberges séchées et des graines de sésame.

