

Salade de chou kale du Sud-Ouest / *Southwestern Kale Salad*



Cette salade de chou kale du Sud-Ouest contient beaucoup de saveurs, textures, et ingrédients riches en nutriments. Il fait un repas sain et délicieux. *This Southwestern Kale salad has so many different flavours, textures and nutrient-dense ingredients, making for a healthy and delicious meal.*

Une (1) portion équivaut à : 3.5 tasses / cups (875ml)
 Nombre de portions : 4
 Préparation : 10 minutes Cuisson : 45 minutes

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
Haricots noirs, cuit / <i>Black beans, cooked</i> OR ¾ tasse sec / ¾ cup dry	1 ½ tasse / cup (375ml)
Quinoa / <i>Quinoa</i>	1 tasse / cup (250ml)
Patate douce, pelé, en cubes de ½ pouce / <i>Sweet potato, peeled, cut into ½ inch cubes</i>	2 moyenne / medium
Huile d'olive / <i>Olive oil</i>	1 c. à soupe / tbsp (15 ml)
Cumin / <i>Cumin</i>	2 c. à café / tsp (10 ml)
Paprika / <i>Paprika</i>	1 c. à café / tsp (5 ml)
Chou kale, sans tiges, émincée finement / <i>Kale, stem removed, finely chopped</i>	6 tasses / cups (1500ml)
Huile d'olive / <i>Olive oil</i>	1 c. à café / tsp (5 ml)
Jus de lime / <i>Lime juice</i>	2 c. à soupe / tbsp (30 ml)
Avocat tranché / <i>Sliced avocado</i>	2
Jus de lime / <i>Lime juice</i>	2 c. à soupe / tbsp (30 ml)
Eau / <i>Water</i>	2 c. à soupe / tbsp (30 ml)
Piment jalapeño, épepiné, haché / <i>Jalapeño, deseeded, chopped</i>	1
Coriandre / <i>Cilantro</i>	½ tasse / cup (125ml)
Graines de citrouille, grillé / <i>Pumpkin seeds, toasted</i>	¼ tasse / cup (60ml)

PRÉPARATION

- Si vous utilisez des haricots secs, tremper toute la nuit OU faire bouillir les haricots pendant 3 minutes dans assez de l'eau pour couvrir les haricots d'un pouce, puis retirer du feu et laisser tremper pendant 1 heure.
Après le trempage, drainer l'eau et rincer les haricots. Ajouter assez de l'eau pour couvrir les haricots d'un pouce. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à tendreté (env. 45-60 minutes ou plus).
- Quinoa : Rincer le quinoa, puis l'ajouter dans une casserole avec 2 tasses d'eau. Porter à ébullition, baisser le feu et laisser mijoter à couvert pour 15 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 minutes. Détacher les grains avec une fourchette.
- Patate douce : Préchauffer le four à 425°F. Mélanger les patates, l'huile d'olive, le cumin et le paprika dans un bol. Répartir sur une plaque de cuisson et cuire environ 30 minutes, en les remuant chaque 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Chou kale : Enlever les tiges, laver et sécher les feuilles, puis les couper en petits morceaux. Masser pendant une minute. Ajouter l'huile et le jus de lime, remuer pour enrober.
- Sauce à l'avocat : Ajouter l'avocat, le jus de lime, l'eau, le jalapeno et la coriandre dans un robot culinaire ou un blender. Bien mélanger.

6. Combiner le quinoa et le chou kale. Diviser en 4 bols et garnir des patates douces, des haricots, de la sauce a l'avocat et des graines de citrouille.

METHOD

1. *If using dry beans, soak overnight OR boil beans for 3 minutes in enough water to cover them by an inch for 3 minutes, then remove from heat and let soak for 1 hour.
After soaking, drain water and rinse beans. Add enough fresh water to cover the beans by one inch. Bring to a boil and then simmer until tender (approx. 45-60 min or longer).*
2. *Quinoa: Rinse quinoa, then add to a pot with 2 cups of water. Bring to a boil, reduce to a simmer, cover and cook for 15 minutes. Remove from heat and let rest for 5 minutes. Fluff with a fork.*
3. *Sweet potatoes: Preheat oven to 425°F. Add oil, sweet potatoes, cumin and paprika to a bowl and toss to coat. Spread on a baking sheet and bake for 30 minutes until tender, stirring every 10 minutes.*
4. *Kale: Remove stems, wash and dry the leaves, then chop into small pieces. Massage for 1 minute. Add olive oil and lime juice, toss to coat.*
5. *Avocado sauce: Add avocado, lime juice, water, jalapeño and cilantro to a food processor or blender. Blend well.*
6. *Combine kale and quinoa. Divide into 4 bowls and top with sweet potatoes, black beans, avocado sauce and pumpkin seeds.*

Nutrition Facts		Valeur nutritive	
Per ¼ recipe (3.5 cups)			
Calories	510	% Daily Value*	
		% Valeur quotidienne*	
Fat / Lipides	22 g		29 %
Saturated / saturés	3 g		15 %
+ Trans / trans	0 g		
Carbohydrate / Glucides	66 g		
Fibre / Fibres	18 g		64 %
Sugars / Sucres	7 g		7 %
Protein / Protéines	18 g		
Cholesterol / Cholestérol	0 mg		0 %
Sodium	70 mg		3 %
Potassium	1250 mg		27 %
Calcium	175 mg		13 %
Iron	6 mg		33 %
* 5% or less is a little , 15% or more is a lot			
* 5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup			