



Salades

Salade de patates douces au wasabi



1h45 **15 min** **30 min** **1h** **427**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Préparation de la salade

- 1 Peler les patates douces à l'aide d'un économe et les couper en cubes à l'aide d'un couteau éminceur.
- 2 Les faire cuire pendant 30 minutes à l'aide d'un cuit-vapeur.
- 3 Mettre les patates douces dans un saladier et les écraser à l'aide d'un presse-purée.
- 4 Laisser refroidir 30 minutes à température ambiante, puis 30 minutes au frais.
- 5 Assaisonner la purée de sel et y ajouter la mayonnaise. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 2

Préparation de la sauce

- 1 Mélanger dans un bol la mayonnaise, le lait et le wasabi à l'aide d'un fouet puis saler légèrement.

Étape 3

Dressage

- 1 Emincer la ciboule à l'aide d'un couteau éminceur.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la salade

1 kg **Patate(s) douce(s)**
4 c. à soupe **Mayonnaise**
1 **Sel**

Ingrédients pour la sauce

2 c. à café **Wasabi**
4 c. à soupe **Mayonnaise**
10 cl **Lait demi-écrémé**
1 **Sel**

Ingrédients pour le dressage

2 tige(s) **Ciboule(s)**
1 c. à soupe **Graines de sésame**

- 2 Dresser la salade de patate douce dans un plat de présentation.
- 3 Napper de sauce au wasabi puis parsemer de ciboule et de graines de sésame. Déguster bien frais.