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.