

SALADE DE QUINOA, CHOU-FLEUR, POIS CHICHES & GRENADE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Jeunes pousses (roquette, mâche, épinards) 2 poignées
- Pois chiches cuits 60g
- Chou-fleur (bouquets) 200g
- Quinoa cru 60g
- Raisins secs 2 càs
- Sésame 1 càs
- Grenade (grains) 2 càs
- Vinaigrette au citron : huile d'olive 3 càs, ½ citron jaune (jus), moutarde ½ càc
- Herbes aromatiques au choix : menthe, basilic, persil ou coriandre

Astuces :

Réaliser des pois chiches grillés aux épices :
Mélanger les pois chiches avec 1 càs d'huile d'olive et des épices, les faire cuire pendant 20 minutes à 180°C.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Repos au frais : 30 minutes | Pour 2 personnes

1. Réaliser des pois chiches grillés aux épices (voir « astuces »). Sinon, rincer les pois chiches à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
2. Couper la grenade en 2 et récupérer les grains.
3. Cuire le quinoa dans de l'eau et l'égoutter.
4. Faire cuire le chou-fleur (à l'eau ou à la vapeur).
5. Réaliser la vinaigrette au citron en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron et la moutarde.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques.
7. Dans un saladier (ou à l'assiette) : mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs, les jeunes pousses, le sésame) et réserver au frais 30 minutes.
8. Au dernier moment : verser la vinaigrette et parsemer d'herbes aromatiques et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr