



Salade healthy aux pois chiches rôtis, jeunes pousses, asperges vertes, champignons et spaghettis de courgettes

Niveau de difficulté : facile

Temps de préparation :

Temps de cuisson des pois chiches : 30 minutes

Temps de cuisson des asperges : 15 minutes

Recette pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 sachet de jeunes pousses
- 8 champignons de Paris
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 courgette
- 350 g de pois chiches en conserve
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/4 cuillère à café de piment de cayenne

Pour la vinaigrette

- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 1 échalote hachée
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Dans un saladier, mélanger les pois chiches avec l'huile, le cumin, le piment et le sel. Disposer en une seule couche sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner.
3. Faire rôtir les pois chiches pendant 30 min, en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
4. Laisser refroidir complètement ; les pois chiches vont devenir plus croustillants en refroidissant.
5. Couper le talon des asperges et les éplucher puis les faire cuire 15 min à la vapeur.
6. Laver la courgette et avec un couteau à julienne, faire des spaghettis.
7. Nettoyer les champignons et les couper en tranches.
8. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette.
9. Dans un saladier, mettre les jeunes pousses, les champignons, les asperges et les spaghettis de courgettes.
10. Ajouter la vinaigrette et mélangez délicatement.
11. Ajouter les pois chiches rôtis et mélanger.
12. Dresser dans des assiettes et déguster.