



Salade de courge, pois chiches et roquette

RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 3-4

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 20-22 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 4 tasses de cube de courge butternut
- 1/2 tasse de yogourt grec nature
- 3 gousses d'ail, hachées finement, séparé
- 2 c. thé de tahini
- 2 c. table de jus de citron
- 4 c. table d'huile d'olive, séparé
- 2 tasses de pois chiches, rincés
- 1 1/2 c. table de poudre de cumin
- 1 oignon jaune, haché finement
- 2 gros radis, tranchés très minces
- 2 poignées de roquette
- 1/4 tasse de menthe, ciselée
- 1/4 tasse de persil, ciselé
- Sel et poivre

Préparation

1. Faire blanchir les cubes de courge quelques minutes dans un chaudron rempli d'eau légèrement salée. Égoutter lorsqu'une fourchette peut être enfoncée facilement dans un cube de courge.
2. Pendant la cuisson de la courge, préparer la sauce au yogourt.
3. Mélanger le yogourt, 1 gousse d'ail hachée, le tahini, 1 c. table de jus de citron. Saler et poivrer. Réserver.

4. Dans un poêlon, chauffer 1 c. table d'huile d'olive à feu moyen vif. Faire revenir les cubes de courge jusqu'à ce qu'ils soient bien grillés de tous les côtés. Approximativement 5 minutes. Réserver.
5. Faire chauffer 2 c. table d'huile dans le même poêlon et faire revenir les pois chiches à feu moyen vif pendant 5 minutes en brassant régulièrement. Ajouter la poudre de cumin et bien brasser.
6. Ajouter l'oignon et 2 gousses d'ail haché et cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
7. Saler et poivrer.
8. Dans un bol, mélanger la roquette et 1 c. table d'huile.
9. Monter votre salade en déposant les cubes de courges, les pois chiches et les herbes sur la roquette.
10. Déposer quelques tranches de radis et la sauce au yogourt.
11. Déguster.