Salade tiède à la courge et aux pois chiches

RECETTES – REPAS – SALADES – VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 1

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 30 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- Une courge poivrée
- Huile
- Poivre et sel
- 1- 2 tasses de verdure au choix
- 1/2 avocat
- 1/4 tasse de carotte râpée
- 1/4 tasse de betterave râpée
- 1 c. table d’amandes effilées
- 1/4 tasse de pois chiches (assaisonnés ou non)
- 1/4 tasse de tahini
- 1 c. table d’huile d’olive
- 1-2 c. table de miel (au goût)
- 1/2 gousse d’ail
- Jus d’une demie orange
- Sel et poivre

Préparation

1. Préchauffer votre four ou votre BBQ à 425 F.
2. Couper votre courge en tranche en suivant les lignes de la courge.
3. Déposer les courges dans une plaque à cuisson recouverte de papier parchemin.

4. Mettre un filet d’huile.
5. Saler et poivrer.
6. Bien enrober les courges d’huile.
7. Enfourner et faire cuire 15 minutes de chaque côté.
8. Mélanger les ingrédients de la sauce à salade. Mettre de côté.
9. Assembler votre salade en débutant par la verdure. Déposer ensuite l’avocat, les carottes, les betteraves, les pois chiches.
10. Déposer quelques morceaux de courges sur le dessus. Conserver les autres pour accompagner le repas du lendemain ou pour faire une autre salade.
11. Mettre les amandes sur le dessus et arroser le tout de sauce à salade !