



BY VERVICOOP

Salade de pois chiches rôtis,

pâtes grecques et concombre au citron



FAITES LE PLEIN DE VITAMINE C,
DE PROTÉINES ET DE FIBRES
POUR LE PRINTEMPS !

Recette pour 2 personnes

25 min



20 min



INGRÉDIENTS :



A avoir chez soi :

- huile d'olive,
- sel, poivre
- 2 càs de miel ou sirop d'agave ou sirop d'érable



Dans votre EasyVrac, il y a :

- Un grand pot**
- 150 gr de pâtes grecques



Un grand pot

- 100 gr pois chiches secs
- + 1 càs de bicarbonate de soude alimentaire



Un mini pot

- 2 càc de poudre d'ail,
- 2 càc de paprika, 1 càc de basilic

Origami

- 1 càs de bicarbonate de soude alimentaire

En plus

- concombre + 1 citron

PRÉPARATION :

- Au préalable, versez le bocal de pois chiches dans une grande casserole car ils vont beaucoup gonfler. Versez 1,5 litres d'eau froide par-dessus et laissez tremper 12 heures.

- Les égoutter puis les rincer, les mettre à nouveau dans la casserole remplie d'eau froide (comptez au moins 3 fois leur volume d'eau) avec le contenu de l'origami. Ne pas saler ! Portez à ébullition et laissez cuire pendant 25 minutes.
- Préchauffez le four à 200°
- Pendant la cuisson des pois chiches, versez le bocal de pâtes grecques dans une casserole remplie d'eau avec du sel. Portez à ébullition pendant 3 minutes.
- Les égoutter, les passer sous l'eau froide et les déposer dans un cul de poule avec le concombre pelé et coupé en fins morceaux, le jus et le zeste du citron, 2 càs d'huile d'olive, salez et poivrez. Mettez au réfrigérateur !
- Une fois les pois chiches cuits, les rincer, les égoutter. Dans un bol, verser les pois chiches cuits, les épices du mini pot + 4 càs d'huile d'olive + sirop d'érable ou miel. Bien mélanger pour enrober les pois chiches.
- Mettre le contenu du bol sur la plaque de cuisson du four recouverte de papier cuisson, bien étaler et cuire pendant 20 min. (à surveiller selon votre four)
- Une fois les pois chiches rôtis, les laisser refroidir puis ajouter à votre salade de pâtes !
- A déguster tiède ou froid ! Accompagné d'une boulette rôtie ou d'un œuf dur, un délice !
- **ASTUCE :** Le bicarbonate de soude rend plus digeste les pois chiches !
- Vous pouvez ajouter de la menthe, de la coriandre ou du persil ciselé.

