



Salade de carottes et poix-chiches croustillants à la sauce tahini

Délicieuse salade réalisée avec l'alternative végétale au Yaourt Nature Alpro!

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 ° C. Parsemez les pois chiches égouttés dans un plat allant au four, puis ajoutez la moitié de l'ail haché, le cumin moulu et un filet d'huile d'olive. Assaisonnez avec du sel et du poivre et mélangez bien. Placez au four pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce que les pois chiches soient croustillants et dorés.
2. Pendant ce temps, préparez la salade. Épluchez et râpez les carottes, effeuillez la sucrine et hachez grossièrement le persil. Puis égrainez la grenade.
3. Mélangez les carottes râpées avec le persil ainsi que la moitié du jus de citron, puis laissez de côté.
4. Pour la vinaigrette mélangez l'Alpro Nature, le reste de l'ail haché, le tahini et 1 cuillère à soupe de jus de citron. Assaisonnez avec du sel et du poivre puis ajoutez un peu d'eau pour obtenir une texture plus liquide.
5. Disposez les feuilles de sucrine avec les carottes rapées puis ajoutez les pois chiches croustillants. Il ne reste plus qu'à garnir avec les graines de grenade et la vinaigrette Alpro, et de vous régaler!



4 portions



45min



Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 cc de cumin
- Huile d'olive
- 2 carottes
- 2 petites sucres
- 1 bouquet de persil
- 1/2 grenade
- 250g d'alternative végétale au yaourt Nature Alpro
- 2 cs de tahini (purée de sésame)
- 1/2 citron pressé

À base de

Nature

