

SALADE ARC-EN-CIEL

Une vie en couleur et des repas « happy »...

Dégustez cette salade arc-en-ciel d'abord avec les yeux, puis utilisez tous vos sens pour en faire une expérience joyeuse. L'idéal est de la présenter façon poke bowl en séparant joliment tous les ingrédients - mais vous pouvez aussi tout mélanger évidemment. Vous pouvez varier les légumes - la beauté de cette salade vient de l'association des couleurs !



POUR 6 PERSONNES

- * 250 g de pois chiches cuits
- * 1 cuillère à café de curry en poudre
- * De l'huile d'olive pour la cuisson
- * 1 poivron rouge
- * 1 gros avocat
- * 150 g de grains de maïs doux égouttés
- * 100 g de haricots edaname (ou de fèves)
- * 2 carottes (environ 100 g)
- * 100 g de feuilles d'épinards frais
- * 120 g de chou rouge
- * 120 g de chou-fleur
- * 50 g de germes de soja

Dressing:

- * 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * 1 citron
- * 1 tronçon de 1 cm de gingembre frais
- * De l'ail en poudre
- * Sel et poivre

Préparation : Rincer et égoutter les pois chiches - Faire chauffer l'huile d'olive dans une petite poêle, et ajouter la poudre de curry - Faire revenir les pois chiches pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'ils dorissent légèrement et qu'ils s'imprègnent du curry. Laisser refroidir à part.

Émincer et couper les légumes en dés - Disposer joliment tous les ingrédients dans un grand plat.

Préparer la vinaigrette avec l'huile d'olive, le gingembre frais râpé et le jus du citron. Assaisonner à votre goût avec sel et poivre, et bien émulsionner. C'est prêt !