

Salade de printemps

Par Pauline Petillo



Niveau de difficulté

Très facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

20 min

Temps de cuisson

20 min

Régal
Nature

Catégories : Entrées, C'est la saison, Légumes, Plats, Recette végétarienne

Découvrez notre recette simple et gourmande de salade de printemps ! Le saviez-vous ? Riche en acide oléique, en acides gras insaturés, en vitamines et en minéraux, l'avocat a la réputation de lutter contre le mauvais cholestérol. Rassasiant, c'est un bon allié des régimes végétariens.

Pour 2 personnes

Ingédients

130 g Pois chiches cuits
1 Avocat
1/2 Brocoli
8 têtes Asperges blanches cuites
60 g Jeunes pousses
Quelques Radis
2 Oeufs durs
2 c. à soupe Graines de courge
2 c. à soupe Graines de tournesol
60 g Feta
1 c. à café Cumin
1 c. à café paprika fumé
1 c. à café Piment de Cayenne
4 c. à soupe Huile d'olive
1,5 c. à café Vinaigre de xérès
Sel et poivre du moulin

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de salade de printemps** en préchauffant le four à 190 °C. Rincez et égouttez les pois chiches s'ils sont en boîte. Essuyez-les avec du papier absorbant afin de leur enlever leur peau. Mélangez-les à 1 c. à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika fumé, le piment de Cayenne et du sel. Mettez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez pendant 20 min.
- 2 Pendant ce temps, lavez et **cuisez le brocoli à la vapeur pendant 5 min**, il doit rester croquant. Taillez l'avocat en tranches. Écalez et coupez les oeufs durs en rondelles.
- 3 **Faites une vinaigrette** avec l'huile restante et le vinaigre de xérès. Salez, poivrez.
- 4 **Dressez les assiettes** joliment en mettant les jeunes pousses, les brocolis, les pois chiches refroidis, les têtes d'asperges, la feta émiettée, les radis et les oeufs durs. Parsemez de graines de courge et de tournesol. Arrosez de vinaigrette.



Si vous avez aimé notre salade de printemps...

- Vous aimerez aussi nos **recettes de salades healthy et légères**