

Régal

Salade d'asperges vertes et radis aux pois chiches

Par Régal



Niveau de difficulté

Facile

Coût

Bon marché

Temps de préparation

30 min

Temps de cuisson

15 min

Régal
Nature

Catégories : Entrées, C'est la saison, Cuisine facile, Idée repas saine et gourmande, Légumes, Recette vegan, Recette végétarienne

Découvrez notre salade d'asperges vertes et radis aux pois chiches, une recette gourmande et saine aux légumes de printemps !

Pour 6 personnes

Ingédients

Pour la recette de la salade d'asperges vertes et radis aux pois chiches :

250 g Pois chiche en conserve égoutté

1 botte Asperge verte

1 botte Radis rose

1 c. à café Ail en poudre

1 c. à café Cumin en poudre

1 c. à soupe Huile d'olive

Pour la vinaigrette :

1 Citron jaune bio

1 Gousse d'ail

1 Échalote

3 c. à soupe Huile d'olive

Sel et poivre du moulin

Réalisation

- 1 Commencez cette **recette de salade d'asperges vertes et radis aux pois chiches** en préchauffant le four à 210 °C (th. 7). Dans un saladier, mélangez les pois chiches avec l'huile, l'ail et le cumin. Étalez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, puis enfournez pendant 15 min. Laissez refroidir.
- 2 Coupez l'extrémité des **asperges** et rincez-les. Découpez-les en lamelles dans le sens de la longueur, à l'économie ou à la mandoline. Lavez et taillez les radis en fins bâtonnets.
- 3 **La vinaigrette** : Pelez et hachez l'échalote et l'ail. Mettez-les dans un bol avec le zeste finement râpé et le jus du citron, salez et poivrez. Émulsionnez à la fourchette en versant peu à peu l'huile.
- 4 Dans un grand plat creux, mélangez **les pois chiches**, les asperges et les radis. Arrosez de vinaigrette. Mélangez et réservez au frais jusqu'au moment de servir.



Si vous avez aimé notre salade d'asperges vertes et radis aux pois chiches...

- Vous aimerez aussi notre **salade de farfalle aux asperges vertes et effilochée**