




SALADE TIÈDE BROCOLIS POIS CHICHES

SALADE TIÈDE BROCOLIS POIS CHICHES, recette complète par l'association d'une légumineuse et un légume vert, impliquant richesse en protéines, fibres, caroténoïdes (antioxydants) pour préserver la santé de l'œil et du déclin cognitif, parmi de nombreuses qualités.

2 gros bouquets brocolis
1 pot pois chiches
2 échalote (s)
vinaigrette



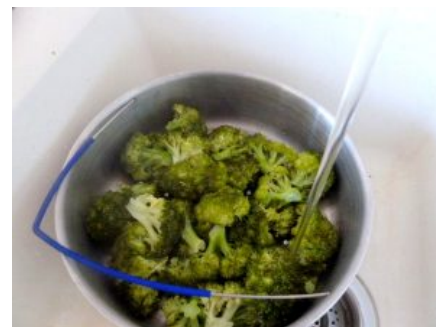
 10 minutes
 4 minutes
 3-4 portions



1. Couper le bout des bouquets et laver les brocolis à l'eau claire



2. Détacher du tronc les petits bouquets qui, une fois détaillés, vont être cuits à la vapeur 3 ou 4 minutes (pas plus, sinon le brocolis devient purée). La partie restante est intégrée dans une autre recette (purée de légumes verts)



3. Dès la sortie de cuisson, passer sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson et pour raviver la couleur verte de ce légume.



4. Ne pas jeter l'eau bouillante de la cuisson vapeur des brocolis, mais y plonger un pot (ou une boîte) de pois chiches. Elles se déferont de leur peau et deviendront plus tendres



5. Une fois les pois chiches égouttés, les rassembler avec les brocolis, mélanger



6. Ajouter l'échalote très finement ciselée



7. Ajouter une vinaigrette au choix sur les légumes encore tièdes, puis mélanger



8. Dresser. Peut être consommé froid après conservation au réfrigérateur.