



SALADE DE POIS CHICHES ET BROCOLIS RÔTIS

Ingédients :

Pour 1 personne 178 Kcal P 11 gr G 18 gr L 4,8 gr

Pour 2 personnes

- 150 gr de pois chiches
- 250 gr de brocolis
- 1 gousse d'ail
- 100 gr de carottes râpées
- 25 gr de fêta
- 1/2 cc de curcuma
- 1/2 cc d'ail en poudre
- Coriandre
- Persil



Préparation :

- Faire cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 min
- Dans un saladier, ajouter les pois chiches, le curcuma, l'ail, la coriandre, le persil puis parsemer le tout d'un filet d'huile d'olive
- Mélanger les pois chiches et les épices pour avoir une répartition homogène
- Râper 100 gr de carottes et émietter 25 gr de fêta puis réserver
- Sur une plaque allant au four, ajouter les pois chiches marinés et les brocolis puis mettre à cuire 30 min à 180 °
- En fin de cuisson, dans un grand saladier, mélanger les pois chiches, les brocolis, la fêta et les carottes râpées
- Servir

Astuce : arroser d'une sauce vinaigrette à l'herbe et au citron.