

Salade tiède de sarrasin, pois chiches rôtis au curcuma et vinaigrette

Pour 4 personnes :

- 240g de kasha (sarrasin grillé)
- 240g de pois chiches en conserve
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 8 champignons de Paris
- 1 petite betterave crue
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- 1 c à soupe d'huile d'olive
- ½ c à café de curcuma
- 1 petit bol de vinaigrette
- Sel et poivre

Préparation de la vinaigrette :

- 10g (2 cuillères à café) de moutarde
- ½ cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel , poivre, fouettez jusqu'à ce que le sel soit bien dissout
- Ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol , ceci petit à petit en émulsionnant bien la sauce

Préparation de la salade:

Préchauffez le four à 200°C.

Egouttez et rincez les pois chiches. Epongez - les soigneusement sur du papier absorbant. Placez-les dans un grand bol, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez, ajouter du curcuma et mélangez pour bien enrober les pois chiches. Etalez-les sur une plaque tapissée de papier cuisson et glissez dans le four pour 30 min.

Faire cuire le Kasha comme indiqué sur le paquet. Egouttez- le.

Epluchez la betterave, taillez- la en fins bâtonnets. Nettoyez les champignons, coupez-les en lamelles. Rincez et séchez les pousses d'épinard.

Dans chaque assiette, répartissez le kasha tiède, les pois chiches rôtis, les crudités.

Arrosez de vinaigrette, parsemez de graines de courge et servez aussitôt.

RAPPEL DE MESURE

1 Cuillère à café environ 0,5cl ou 4 g

1 Cuillère à soupe environ 1,5cl ou 15g