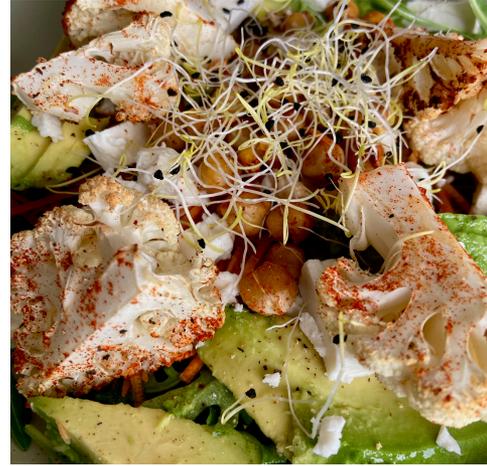


Salade de pois chiches et chou-fleur

INSTRUCTIONS : pour une personne, cette petite pépite est très chouette à savourer ! Elle est végétarienne et gourmande. Vous pouvez cuire vos pois chiches et le chou-fleur au four ou à l’Airfryer en fonction de vos préférences.



Instructions

1. Une des seules étapes que vous devez faire, c’est de faire cuire vos pois chiches et le chou-fleur pendant 20 minutes à 180°. Je les ai parsemer de paprika avant d’enfourner.
2. Dressez les carottes râpées, la roquette, la feta, le chou-fleur, les pois chiches, l’avocat et les germes de poireaux.
3. Pour la vinaigrette : jus de citron et vinaigre de framboise, sel, poivre et menthe.
4. Il n’y a plus qu’à savourer !

Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Chou-fleur	1/4
Pois chiches cuits	60g
Citron	1/2
Avocat	1
Roquette	
Carottes râpées	
Germes de poireaux	
Feta	1 tranche
Vinaigre de framboise	1 càs
Epices : sel, poivre, menthe et paprika	