Salade de pois chiches et brocoli à la menthe

facile salade vegan

Imprimer

Commenter

Préparation: **5 min**

Ingrédients

1 tête de brocoli détaillée en petites fleurettes (conservez les tiges pour une autre recette)
200 g de pois chiches mis à tremper la veille
2 c. à s. d’huile de colza
2 c. à s. de jus de citron
1 c. à c. de moutarde
Le zeste de 1 citron
½ oignon nouveau finement émincé
1 belle poignée de feuilles de menthe fraîches

Sel

1. Remplissez un quart de la cuve du Vitaliseur d'eau et portez à ébullition.
2. Rincez les pois chiches et faites les cuire pendant 35 minutes sur le tamis du Vitaliseur.
3. Au bout de ce temps, ajoutez les fleurettes de brocoli et prolongez la cuisson de 10 minutes.
4. Dans le fond d'un saladier, mélangez l'huile, la moutarde, l'oignon, le jus et le zeste du citron ainsi que le sel. Versez les ingrédients chauds dessus et mélangez. Quand la salade est à température ambiante, ajoutez la menthe.
5. Servez immédiatement ou laissez refroidir.

Une recette très facile à réaliser de Félicie Toczé. Elle a été réalisée pour le magazine spécial recettes facile à petits prix (#14 été 2018)

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte