

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Salade de légumes au dukkah



HIVER VEGAN PALEO



Imprimer



Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour le dukkah :

- 30 g de noix du Brésil
- 30 g d'amandes
- 15 g de pistaches
- 10 g de pignons de pin
- 3 c. à s. bombées de sésame noir
- 2 c. à s. de graines de courge
- 2 c. à c. de graines de cumin
- 1 c. à c. de graines de coriandre

- 1 c. à c. de poivre de Sichuan
- 3 gousses de cardamome
- 1 c. à c. de paprika
- 1 c. à c. de zaatar(mélange d'épices)
- 1 petite c. à c. de fleur de sel

Pour la salade :

- 400 g de potiron
- 400 g de patate douce
- 200 g de betterave crue de la roquette
- des pousses d'épinards
- 1 botte de coriandre fraîche
- 1 oignon rouge

Pour la sauce :

- 2 c. à s. de purée de noix de cajou
- 1 citron vert bio
- 2 c. à s. de tamari
- 1 c. à s. d'huile de colza
- 1 c. à s. d'huile de noisette
- 1 c. à c. d'ail pilé
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- 2 c. à s. d'eau de source

- POUR LE DUKKAH : Torréfiez légèrement, à feu doux, les noix, les amandes, les pistaches, les graines de courges et les pignons (attention ! les pignons grillent très vite). Réservez dans le bol du mixeur ou dans un mortier.
- Torréfiez ensuite les graines de cumin, de coriandre et de cardamome (pour extraire celles-ci de leurs gousses, il suffit de les fendre à la pointe d'un couteau). Ajoutez-les aux noix et laissez refroidir.
- Ajoutez les graines de sésame noir, le poivre de Sichuan, le paprika et le zaatar.
Mélangez grossièrement le tout (ou écrasez au pilon dans un mortier), puis versez ce dukkah dans un bocal fermé hermétiquement.
- POUR LA SALADE :
Versez environ 5 cm d'eau dans le faitout du Vitaliseur, couvrez et portez à ébullition
- Pendant ce temps, lavez les légumes. Brossez le potiron puis épluchez la patate douce et la betterave. Coupez la patate douce, la betterave et le potiron en tranches assez fines.
- Dès que l'eau bout, placez les betteraves dans le panier vapeur, couvrez et laissez cuire environ 10 min. Ajoutez ensuite la patate douce et le potiron en prenant soin de ne pas les mettre en contact avec la betterave qui déteint, et laissez cuire environ 8 min.
Une fois cuits, réservez les légumes dans un plat.
- POUR LA SAUCE :
Délayez dans un bol, la purée de noix de cajou avec le tamari, l'huile de colza, l'huile de noisette.
Ajoutez les zestes d'un citron vert, le jus de la moitié du citron, l'ail, le gingembre et l'eau.
Réservez.

- MONTAGE : Dans les assiettes, disposez alternativement la roquette, les pousses d'épinard, les tranches de patate douce, de potiron et de betterave. Parsemez d'un oignon rouge finement émincé et de quelques feuilles de coriandre. Saupoudrez de dukkah et accompagnez de la sauce cajou !

Cette recette a été réalisée par Sabrina Larroche, du blog [Paris d'épices](#)

Vous allez aussi aimer ...

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Pain au sarrasin

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

[Recettes](#)
[Notre histoire](#)
[Contact](#)
[CGV](#)
[Newsletter](#)
[Facebook](#)
[Pinterest](#)
[Instagram](#)