

POUR 2 PERSONNES

SALADE DE CHOU-FLEUR, POIS CHICHES ET GRENADE



Temps estimé : 40 min (30 min prépa / 10 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- 1 tête de chou-fleur
- 85 g de pois chiche en conserve
- 1 grenade
- 1 échalote
- 1 poignée de roquette
- 1 citron
- 1 cuil. à café d'huile d'olive
- 2 brins de persil plat
- 1 cuil. à café de Dukkah (mélange d'épices égyptien)
- Sel et poivre

PRÉPARATION :

Séparez le chou-fleur en bouquets et faites-les cuire 10 min dans un grand volume d'eau bouillante salée.

Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Laissez tiédir.

Pelez et ciselez l'échalote. Dans un saladier, mélangez l'huile et le jus du citron.

Salez, poivrez, ajoutez les épices puis le chou-fleur égoutté. Mélangez et laissez refroidir.

Égouttez les pois chiches, rincez-les et égouttez à nouveau. Ajoutez-les au chou-fleur, mélangez.

Effeuillez le persil bien lavé, ajoutez-le dans la salade. Mélangez et réservez au frais.

Avant de servir, coupez la grenade en deux et récupérez les graines en retournant le fruit et en tapant sur le fond avec le manche d'une cuillère en bois. Procédez au-dessus de la salade, mélangez.

Parsemez de roquette et servez sans attendre.

BON APPETIT LES CHATS !