test salade de quinoa aux pois chiche

Le vert est à l’honneur dans cette salade inspirée de la vinaigrette *green goddess*, devenue un incontournable dans les restaurants végétariens. Notre version de cette recette devenue un classique est un heureux mélange de yogourt grec nature, d’avocat, de lime, de menthe, de basilic et de roquette. On l’ajoute à du quinoa, du fenouil, ainsi qu’à une garniture d’amandes et de pois chiches à saveur de barbecue pour un effet crémeux et tout en légèreté.

Ingrédients

- 180 g (1 tasse) de quinoa, rincé et égoutté
- 85 g (1/2 tasse) d’amandes non grillées, concassées grossièrement
- 45 ml (3 c. à soupe) d’huile d’olive
- 1 boîte de 398 ml (14 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) de paprika fumé
- 1 bulbe de fenouil, émincé finement à la mandoline
- 75 g (3 tasses) de roquette
- 1 recette de vinaigrette au yogourt et à l'avocat style green goddess
- Feuilles de basilic, pour le service
- Feuilles de menthe, pour le service

Préparation

Dans une casserole d’eau bouillante salée, cuire le quinoa de 12 à 15 minutes ou jusqu’à ce qu’il soit tendre. Égoutter et rincer rapidement sous l’eau froide. Bien égoutter.
Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer légèrement les amandes dans l’huile. Ajouter les pois chiches et cuire jusqu’à ce qu’ils soient dorés et croustillants, soit environ 5 minutes, en remuant à quelques reprises. Ajouter le paprika fumé. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Retirer du feu.
Dans un grand bol, mélanger le quinoa, le fenouil et la roquette avec 180 ml (3/4 tasse) de la vinaigrette. Rectifier l’assaisonnement.
Répartir la salade dans des assiettes creuses. Garnir du mélange de pois chiches. Parsemer de petites feuilles de basilic et de menthe. Garnir chaque assiette d’une cuillerée de vinaigrette.

Revision #1
Created 2023-06-14 20:59:38 UTC by ChefErable05
Updated 2023-06-14 21:08:08 UTC by ChefErable05