



REPAS

- Sans-gluten
- Sans produits laitiers
- Végétalien

Salade réconfortante aux pois chiches



SOUTIEN IMMUNITAIRE ET DIGESTIF



Préparation : 5 minutes



Cuisson : 25 minutes



Total : 30 minutes

Portions : 2



Allergènes : graines, sésame (pour le tahini) *

INGRÉDIENTS

SALADE

- 1 petite courgette, tranchée
- 1 patate douce de taille moyenne, coupée en dés
- 1 poivron rouge, tranché (optionnel)
- ½ oignon rouge, pelé et tranché
- Poignée d'épinards, bien lavés
- ½ avocat, tranché
- Assaisonner de sel et poivre
- Filet d'huile d'avocat (on peut substituer par de l'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive)

POIS CHICHES

- 240 g de pois chiches (rincés et bien égouttés)
- 1 c. à thé de cumin moulu
- ½ c. à thé de paprika fumé (optionnel)
- ½ c. à thé de poudre d'ail
- ¼ c. à thé de curcuma moulu
- Assaisonner de sel et poivre
- Filet d'huile d'avocat (on peut substituer par de l'huile de noix de coco ou de l'huile d'olive)

VINAIGRETTE

- 2 c. à table de tahini *
- ½ citron, pressé
- 1 c. à table de sirop d'érable
- 2 c. à table d'eau chaude (l'ajout d'une plus grande quantité d'eau éclaircira la vinaigrette)
- ½ c. à thé de pâte harissa (optionnel)

AJOUTS OPTIONNELS

- Graines mélangées pour garnir *
- 1 portion de riz à grains entiers
- 1 portion de quinoa

N.B. : Si votre professionnel de la santé vous a conseillé d'éviter les légumes de la famille des solanacées, veuillez retirer le poivron rouge, le paprika fumé, et la pâte harissa de la recette. Remplacez-les par du clou de girofle moulu et de la coriandre fraîche.

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F, 180 °C au four à convection, niveau 4 au gaz). Placer les dés de patate douce, les tranches de courgette, d'oignon rouge et de poivron rouge sur une plaque à pâtisserie, arroser d'un filet d'huile et assaisonner de sel et poivre. Cuire au four pendant environ 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient dorés, en prenant soin de retourner les légumes à mi-cuisson.

PRÉPARATION (SUITE)

2. Pendant que les légumes cuisent, faire chauffer une poêle à feu moyen et ajouter les pois chiches, les épices et un filet d'huile. Tourner les pois chiches régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient dorés, environ 8 à 10 minutes. Assaisonner de sel et poivre une fois cuits.
3. Préparer une vinaigrette en ajoutant le tahini, le jus du demi-citron pressé, le sirop d'érable et la pâte harissa (optionnel) dans un bol. Mélanger et incorporer de l'eau chaude jusqu'à l'obtention de la consistance crémeuse souhaitée.
4. Retirer les légumes du four. Placer les épinards dans un bol, puis ajouter les légumes rôtis, les pois chiches et l'avocat. Arroser de la vinaigrette au tahini.
5. Optionnel : Ajouter une portion de riz à grains entiers ou de quinoa pour enrichir la salade. Servir et déguster!

BIENFAITS DE LA RECETTE

- Les pois chiches sont riches en zinc, un minéral puissant utilisé pour le maintien de la santé de la peau et du système immunitaire. Ils constituent une excellente source de fibres pour soutenir le système digestif et favoriser la régularité intestinale. Les pois chiches sont par ailleurs une bonne source de protéines végétales.
- Le cumin contient des antioxydants et a des propriétés anti-inflammatoires. Cette délicieuse épice favorise également la régulation de la glycémie.
- Les patates douces favorisent la santé digestive, car elles sont riches en fibres. Elles constituent une excellente source de vitamine A, de vitamine C et de manganèse. Elles sont considérées comme l'un des légumes les plus sains à incorporer régulièrement dans l'alimentation.

CONSEIL

- Doublez la recette afin d'avoir des aliments sains et facilement accessibles dans le réfrigérateur pour quelques jours. Cela peut être utile lorsque vous n'avez pas l'énergie pour préparer des aliments nourrissants.

Cette recette d'inspiration méditerranéenne regorge de saveurs réconfortantes et d'ingrédients nutritifs. Elle peut être dégustée chaude dès que les légumes sortent du four ou, une fois refroidie, peut être conservée dans un récipient hermétique jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.



Recette de Gill Compton, CNM London :
Chef spécialisée en produits naturels/nutrition naturopathique

Références

CNM London Lecture. (2021). Herbs and Spices. Londres, Royaume-Uni.
Pinnock, D. (2013). The Medicinal Chef. Qualidrive Publishing, Londres. Page 22.
Mateljan, G. (2007). The World's Healthiest Foods. George Mateljan Foundation.
Seattle, Washington. Pages 280.



**MYÉROME
CANADA**

MISSION : MAÎTRISER LE MYÉROME

myelome.ca