SALADE ARABE AVEC VEGGIE BALLS

4 PORTIONS | 33 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

2 paquets de Boulettes de légumes Garden Gourmet

1 petit chou-fleur

50 g de roquette

4 cuillères à soupe de pois chiches

3 cuillères à soupe de graines de grenade

4 dattes

2 cuillères à soupe de noix

200 ml de yaourt (végétalien)

2 cuillères à soupe de tahiné

1 cuillère à soupe de jus de citron

1 bouquet de menthe

2 cuillères à soupe de curcuma

Si vous avez envie d'une salade saine mais que vous en avez marre des combinaisons habituelles, c'est l'occasion de découvrir une nouvelle recette ! Cuisinez cette alternative végétarienne et d'inspiration arabe!

PRÉPARATION

1. Préparation du chou-fleur

Préchauffez le four à 200°C. Coupez le chou-fleur en petits bouquets égaux. Mélangez-les dans un bol avec de l'huile, du curcuma, du sel et du poivre.

2. Cuisson au four et suite de la préparation

Placez-les sur une plaque allant au four et faites-les rôtir au four pendant environ 15 minutes jusqu'à ce qu'ils soient croustillants et colorés. Coupez les dattes en morceaux, hachez grossièrement les noix et égouttez les pois chiches.

3. Préparation de la vinaigrette

Pour la vinaigrette, mélangez le tahini avec le yaourt et assaisonnez de citron.

4. Cuisson des Veggie Balls

Faites cuire les Veggie Balls de Garden Gourmet selon les instructions sur l'emballage.

5. Dressage du plat

Mélangez le chou-fleur avec la roquette, les pois chiches, les dattes et les noix et répartissez sur des assiettes ou sur un plat. Disposez les boulettes de légumes cuites sur le dessus et garnissez de graines de grenade, de vinaigrette au tahini et de menthe.

6. Conseil pour éviter le gaspillage

CONSEIL pour éviter le gaspillage: utilisez les restes de feuilles de chou-fleur dans un plat à sauter. Vous pouvez également bien conserver la salade si vous conservez la roquette à part et l'ajoutez juste avant utilisation.

DÉCOUVRE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.CH/FR