



PLATS / VÉGÉTARIEN

Salade tiède de lentilles, pois chiches rôtis et pêches — Sandra Hochgruber

2 personnes

environ 35 minutes

salade tiède / plat végétalien

Ingrédients

- 200 g de lentilles brunes cuites
- 200 g de pois chiches cuits et égouttés
- 1 à 2 pêches, coupées en morceaux
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à café de curcuma
- 2 c. à café de paprika en poudre
- Sel
- Poivre noir
- 1 avocat
- 60 g de roquette
- 1 oignon nouveau
- 1/2 concombre
- 20 g de persil
- 2 à 3 c. à soupe de graines de sésame
- 2 c. à soupe de tahini ou de purée de noix de cajou
- Jus de 1/2 citron vert
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 à 5 c. à soupe de boisson à l'amande ou de boisson à la noix de coco
- 1 c. à café de curcuma
- 1 pincée de poivre noir
- Sel, selon le goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C, chaleur statique.
2. Mélanger les pois chiches, les lentilles et les morceaux de pêche avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à café de curcuma, 2 c. à café de paprika, du sel et du poivre noir.
3. Répartir le mélange sur une plaque et enfourner environ 25 minutes.
4. Pendant la cuisson, mixer le tahini ou la purée de noix de cajou avec le jus de citron vert, l'huile d'olive, la boisson végétale, le curcuma, le poivre et le sel jusqu'à obtenir une sauce crémeuse.
5. Ajouter sur la plaque l'avocat, la roquette, l'oignon nouveau, le concombre, le persil et les graines de sésame.
6. Verser la sauce, bien mélanger et servir tiède.

Notes cuisine

- Les quantités, la température et la durée viennent directement de la légende de l'autrice ; aucune quantité n'a été estimée.
- La légende présente cette recette comme « anti-inflammatoire » : cette formulation est conservée comme contexte de publication, pas comme allégation médicale.
- Recette végétalienne si la sauce est préparée avec tahini ou purée de cajou et une boisson végétale.
- Image de couverture : photographie culinaire générée et validée visuellement — les ingrédients principaux sont reconnaissables (lentilles brunes, pois chiches rôtis, quartiers de pêche, avocat et verdure), dans une présentation composée de style livre de cuisine ; aucun texte, logo, bouton lecture, interface sociale ni aspect de capture vidéo.

Pourquoi on aime

Une recette salade tiède / plat végétalien à garder sous la main pour varier les repas.

Vegan

Autre

Confiance : Élevée

Données à compléter : Aucune donnée essentielle manquante. Aucune estimation automatique.