

SALADE DE LÉGUMINEUSES

INGRÉDIENTS

- 1-2 tasses de pois chiche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à thé de paprika fumé
- 1 1/2 tasse d'edamames
- 1-2 tasse de haricots blancs
- 1 1/2 poivrons de couleurs variées en cubes
- 1/2 oignon rouge
- 1/4 de tasse de jus d'orange
- 1/4 de tasse de persil haché
- 1/4 de tasse de menthe hachée
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- sel et poivre

INSTRUCTIONS

1. Faire tremper les pois chiche et les haricot entre 12 et 24 heures.
2. Bien les rincer et cuire séparément les légumineuses dans l'autocuiseur. Laisser refroidir.
3. Dans un bol, mélanger les pois chiches avec l'huile et le paprika.
4. Déposer sur une plaque et cuire 15 à 20 min au four à 350F.
5. Dans un bol, mélanger les haricots, les poivron et l'oignon haché.
6. Dans le Mélangeur-rapide, mélanger, le jus d'orange, le persil, la menthe, l'huile, le jus d'un demi-citron et le sirop d'érable.
7. Verser dans le bol. Saler et poivrer. Mélanger.
8. Servir et ajouter des des pois chiches séchés.

