Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les recettes

Salade perse

ETE VEGAN PALEO

Imprimer

Commenter

Préparation: **20 min**

Ingrédients
Pour 4 personnes

- 200 gr de pois chiches
- 2 carottes
- 2 patates douces
- 1 grosse betterave crue
- 1 radis noir
- 1 petit navet
- 2 poivrons rouges
- 200 gr de haricots plats
- 2 oignons rouges nouveaux
- 1 petit bouquet de persil

- 2 c à c de cumin en graines
- 1 pointe de safran

Pour la sauce :
- 2 bricks de crème d'amande
- Quelques feuilles de menthe
- 2 c à s de jus de citron jaune
- sel aux herbes

1. Tremper les pois chiches plusieurs heures puis les égoutter et les rincer
2. Taillage des légumes : poivrons en lanières ; ciseler les oignons et le persil ; haricots plats en tronçons de 2 cm ; le reste des légumes en paysanne.
3. Faire bouillir ¼ d'eau dans la cuve du Vitaliseur. Une fois que l'eau bout, déposer les légumes (sauf les poivrons) frottés au préalable aux épices, dans le tamis du Vitaliseur et laisser cuire 15 minutes. Réserver cette préparation.
4. Déposer ensuite les pois chiches, les lanières de poivrons et le persil dans le tamis du Vitaliseur, couvrir et laisser cuire 15 minutes, Réserver cette préparation.
5. Passer au blender tous les éléments pour confectionner la sauce
6. Mélanger l'ensemble dans un grand saladier, cette salade généreuse est à servir bien fraîche agrémentée de gomasio.

Cette recette vegan et sans gluten réalisée à la vapeur douce est proposée par Valérie du Food Truck Panier Amande.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d’asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises