



Les plats principaux

## **Salade de légumes grillés avec lentilles**

**Pour 4 personnes.**

### **Ingrédients**

#### **Pour la salade**

250 grammes pois chiches (égouttés et rincés)  
1 chou-fleur (petit, les fleurs)  
1 courgette  
1 pomme (en fines tranches)  
1 oignon rouge (en demi-anneaux)  
1 poignée de persil (finement haché)  
1 poignée de menthe (finement haché)  
100 grammes d' épinards  
1 pomme-grenade (les graines)  
1 cuillère à café de chili en poudre  
1 cuillère à café de poudre de cumin  
400 grammes de lentilles (en boîte, égouttées, rincées)  
1 poignée de pistache (hachées)  
huile d'olive  
poivre  
sel

#### **Pour le dressing**

2 cuillères à soupe de moutarde  
2 cuillères à soupe sirop d'érable  
50 millilitres d'huile d'olive  
50 millilitres d'eau  
1 citron vert (écrasé + râpé)

#### **Méthode de préparation**

Chauffez le four à 200°C. Mettez les pois chiches et les fleurs de chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Aspergez d'huile d'olive et assaisonnez avec la poudre de chili, le cumin en poudre, du poivre et du sel. Rôtissez le tout bien croquant durant 30 minutes.

Coupez la courgette en demilunes et rôtissez-les dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez. Pour le dressing mélangez ensemble tous les ingrédients et battez bien pour obtenir une sauce lisse. Goûtez et ajoutez sel et poivre si nécessaire.

Dans un grand plat de service mettez les lentilles avec l'oignon rouge, les fines herbes fraîches, et les tranches de pomme. Versez dessus la moitié du dressing. Par-dessus répartissez ensuite les morceaux de courgette, les pois chiches et les fleurs de chou-fleur. Saupoudrez dessus les graines de grenade et les noix de pistache. Versez enfin le reste du dressing.

**Conseil:** Pour celui qui n'aime pas les lentilles: Supprimez-les et doublez la quantité de pois chiches.

## Ustensiles de cuisine

Four

