

Salade César végétarienne aux pois chiches croustillants

Salade César végétarienne réconfortante et croquante, parfaite pour un déjeuner convivial ou un dîner léger. Le cœur de la recette : des pois chiches rôtis et croustillants qui apportent du mâche et du caractère, des feuilles de romaine bien croquantes, des copeaux de parmesan végétal fondants et des croûtons dorés. L'Assemblage salade César infuse la salade d'arômes d'ail, de zeste de citron, de moutarde et d'herbes, tandis qu'une sauce au yaourt végétal lie le tout avec onctuosité. Cuisiner cette salade te promet des textures contrastées et des saveurs franches dès les premières minutes — une recette simple à partager et à savourer immédiatement.

P
PERSONNES
4

T
PRÉPARATION
15 min

C
CUISSON
30 min

D
DIFFICULTÉ
facile

Ingrédients

- 400 g de pois chiches cuits en boîte, égouttés et séchés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour rôtir
- 1 cuillère à soupe d'Assemblage salade César pour les pois chiches
- 1 grosse romaine ou 2 petites, lavées et essorées
- 150 g de croûtons maison ou du commerce
- 50 g de copeaux de parmesan végétal
- 200 g de yaourt végétal nature (soja ou avoine)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la sauce
- 1/2 cuillère à café d'Assemblage salade César pour la sauce
- Sel et poivre du moulin selon goût
- Un filet de citron pour servir
- Ciboulette fraîche ciselée pour la finition (facultatif)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage salade
César



Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C. Tapote les pois chiches égouttés avec un torchon pour bien les sécher — l'étape clé pour qu'ils croustillent.

Mélange les pois chiches secs avec 2 cuillères d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe d'Assemblage salade César jusqu'à ce qu'ils soient bien enrobés.

Étale-les en une seule couche sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourne 25 à 30 minutes en remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants.

Pendant ce temps, prépare la sauce: dans un bol, mélange le yaourt végétal, le jus de citron, 1 cuillère d'huile d'olive et 1/2 cuillère à café d'Assemblage salade César. Poivre légèrement et goûte, ajuste si nécessaire. Laisse reposer 5 minutes.

Coupe la romaine en lanières ou en quartiers, répartis-la dans un grand plat ou 4 assiettes. Ajoute les croûtons et les copeaux de parmesan végétal.

Sors les pois chiches du four, laisse-les tiédir une minute puis répartis-les sur la salade.

Nappe généreusement de sauce au yaourt, termine par un filet de citron et de la ciboulette ciselée. Sers immédiatement pour conserver le contraste croustillant.

Le conseil des Épices Curieuses

Sèche bien les pois chiches avant de rôtir pour maximiser le croustillant. Laisse reposer la sauce 5 minutes pour que les poudres libèrent leurs arômes. Ajoute une dernière pincée d'Assemblage sur les croûtons chauds juste avant de servir pour plus de relief.

Les Épices Curieuses

les-epices-curieuses.com



La recette en ligne



Le produit