Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Salade tiède de quinoa, pois chiches rôtis et Patates sautées

Salade tiède de quinoa, pois chiches rôtis et Patates sautées : une assiette estivale généreuse qui mêle grains légers, légumineuses croustillantes et légumes rôtis. Le quinoa apporte une texture aérienne, les pois chiches deviennent croustillants sous la chaleur du four, et le mélange d'épices Patates sautées infuse l'ensemble d'arômes d'ail, d'oignon, de moutarde et d'herbes. Les légumes d'été rôtis ajoutent du moelleux et une douceur caramélisée ; le tout servi tiède pour garder du relief entre chaud et frais. Idéale pour un déjeuner sur la terrasse ou un pique-nique soigné, cette salade se prépare sans difficulté et se compose à l'avance : un plat rassasiant, parfumé et convivial qui invite à la dégustation dès la première bouchée.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**35 min**	**Facile**

Ingrédients

- 200 g de quinoa (rincé)
- 1 boîte de pois chiches (400 g), égouttée et rincée
- 2 courgettes moyennes, coupées en demi-lunes
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 200 g de tomates cerises, coupées en deux
- 1 petit oignon rouge, émincé
- 2 gousses d'ail, émincées
- 60–80 g de feta émiettée ou 200 g de tofu ferme, doré (option végétal)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Le jus d'1 citron
- Une poignée de feuilles de basilic ou de persil plat, ciselées
- 1 à 2 cuillères à café de Patates sautées pour les pois chiches
- 1 cuillère à café de Patates sautées à saupoudrer sur les légumes rôtis (optionnel)
- Sel et poivre du moulin

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Patates sautées

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante de préférence). Étale les pois chiches rincés sur une plaque recouverte de papier cuisson et laisse-les sécher quelques minutes avec un torchon pour enlever l'excès d'humidité.

Dans un bol, mélange 1 cuillère à soupe d'huile d'olive avec 1 cuillère à café de Patates sautées. Ajoute les pois chiches, mélange bien pour enrober. Répartis sur la plaque en une seule couche et enfourne 20–25 minutes en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.

Pendant ce temps, prépare les légumes: dans un grand saladier, mélange courgettes, poivron, tomates cerises, oignon et ail avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre et 1 cuillère à café de Patates sautées (ou seulement sel/poivre si tu préfères ajouter les épices en fin de cuisson). Étale sur une autre plaque et rôtis 18–22 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement caramélisés.

Fais cuire le quinoa selon les indications du paquet (environ 12–15 minutes dans 2 fois son volume d'eau salée). Égoutte si nécessaire et laisse tiédir quelques minutes, puis aérez-le à la fourchette.

Si tu utilises du tofu, fais-le dorer quelques minutes à la poêle avec un filet d'huile jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Émiette la feta si tu préfères la version fromagère.

Dans un grand saladier, mélange le quinoa tiède, les légumes rôtis encore chauds, la moitié des pois chiches croustillants et le tofu ou la feta. Ajoute le jus de citron, les herbes ciselées, rectifie l'assaisonnement. Si tu veux un parfum plus marqué, saupoudre la seconde cuillère à café de Patates sautées sur la salade et mélange délicatement.

Dresse la salade tiède: ajoute le reste des pois chiches pour le croquant juste avant de servir afin qu'ils restent croustillants. Goûte et ajuste sel, poivre et citron selon ton goût.

Le conseil des Épices Curieuses

Précuits légèrement le quinoa en avance et réchauffe-le à la poêle avec un filet d'huile pour lui rendre plus de moelleux. Ajoute les pois chiches rôtis au dernier moment pour préserver le croquant.