

Salade complète au chou-fleur rôti et pois chiches avec sauce crémeuse au tahini

Une salade riche en nutriments et respectueuse de la glycémie, avec du chou-fleur rôti et des pois chiches riches en fibres, de la roquette poivrée et des graisses saines pour le cœur provenant de l'avocat et du tahini.

Préparation: 20 min

Cuisson: 25 min

Total: 45 min

Portions: 4

GL 12.0 / GI 28

Ingrédients

Low GI vegetable, high in fiber chou-fleur moyen, coupé en petits bouquets

Low GI legume, excellent protein and fiber source pois chiches en conserve, rincés et égouttés

Healthy fat, slows glucose absorption huile d'olive extra vierge

sel de mer fin

cumin moulu

ail en poudre

oignon en poudre

paprika fumé

logifoodcoach.com/recipes/salade-complete-au-chou-fleur-roti-et-pois-chiches-avec-sau

poivre noir fraîchement moulu

Low carb, nutrient-dense leafy green roquette fraîche

Healthy fats slow glucose absorption gros avocat mûr, coupé en fines tranches

petit oignon rouge, coupé en fines tranches

Healthy fats and protein pignons grillés

quartiers de citron, pour servir

Sesame paste, healthy fats tahini

jus de citron fraîchement pressé

gousse d'ail, pressée ou hachée

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 220°C (425°F). Tapissez une grande plaque de cuisson à rebords de papier sulfurisé ou vaporisez légèrement d'huile pour éviter que ça colle.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez les bouquets de chou-fleur et les pois chiches égouttés. Arrosez d'huile d'olive, puis ajoutez le sel de mer, le cumin, l'ail en poudre, l'oignon en poudre, le paprika fumé et le poivre noir. Mélangez bien le tout jusqu'à ce que les légumes soient uniformément enrobés d'huile et d'épices.

Step 3

Étalez le chou-fleur et les pois chiches assaisonnés en une seule couche sur la plaque de cuisson préparée, en veillant à ce qu'ils ne soient pas trop serrés. Faites rôtir au four préchauffé pendant 25 à 30 minutes, en remuant une fois à mi-cuisson, jusqu'à ce que le chou-fleur développe des bords dorés et devienne tendre à la fourchette. Sortez du four et laissez refroidir légèrement.

Step 4

Pendant que les légumes rôtissent, préparez la sauce au tahini. Dans un petit bol ou un bocal, fouettez ensemble le tahini, le jus de citron, le cumin et l'ail haché. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau tiède et fouettez vigoureusement jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si la sauce est trop épaisse, ajoutez de l'eau tiède supplémentaire une cuillère à soupe à la fois jusqu'à obtenir une consistance coulante. Assaisonnez de sel et de poivre selon votre goût.

Step 5

Disposez la roquette fraîche sur un grand plat de service ou dans un grand saladier. Ajoutez l'oignon rouge coupé en fines tranches, les tranches d'avocat et les pignons grillés, en les répartissant uniformément sur la verdure.

Step 6

Ajoutez le chou-fleur rôti et les pois chiches encore tièdes à la salade, en les dispersant sur la roquette et les autres ingrédients. La chaleur fera légèrement flétrir la roquette, créant un contraste de texture agréable.

Step 7

Arrosez généreusement toute la salade de sauce crémeuse au tahini. Servez immédiatement avec des quartiers de citron supplémentaires sur le côté pour presser. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, encouragez les convives à manger d'abord les légumes, suivis des pois chiches et des autres composants.