



SALADE ÉPICÉE DE POIS CASSÉS

VOUS POUVEZ UTILISER DIFFÉRENTES ÉPICES, PIMENTS, HERBES AROMATIQUES... C'EST LE MOMENT DE FAIRE DES EXPÉRIENCES !

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

- 350 g pois cassés
- 35ml de sauce soja, de vinaigre de cidre, d'huile de colza
- Un peu de sucre
- 6 échalotes, 500g de radis colorés

PAR PERSONNE

- 35g de pois cassés
- 1 cuillère de sauce soja, de vinaigre, d'huile de colza
- Un peu de sucre
- 1/2 échalote et 2 radis

INSTRUCTIONS

- Il est inutile de faire tremper les pois cassés, les rincer abondamment.
- Cuisez les pois cassés dans 4 fois leur volume d'eau non salée 45 minutes environ, débiter la cuisson à l'eau froide.
- Goûtez de temps en temps afin de ne pas trop cuire, nos pois cassés doivent rester croquants.
- Égouttez dans une passoire, rincez, pour bien les refroidir.
- Pendant la cuisson, émincez finement les échalotes, les radis de saison, il en existe de plusieurs couleurs, n'hésitez pas à les associer.
- Préparez la sauce : 1/3 de sauce soja salée, 1/3 de vinaigre de cidre, remuez et ajoutez un peu de sucre, goûtez pour ajuster à votre goût, terminez avec 1/3 d'huile de colza ou d'un mélange tournesol/colza.
- Mettez les pois cassés dans un saladier. Arrosez de la sauce, mélangez bien.
- Ajoutez tous les légumes, mélangez bien.
- Goûtez et rectifiez l'assaisonnement.
- Conservez au frigo jusqu'au service.

ET PLUS ENCORE SELON VOS INSPIRATIONS, LA SAISON ET VOS GOÛTS

- Remplacer les pois cassés par des lentilles vertes. Leur temps de cuisson est moins long. Vous pouvez aussi utiliser des pois chiches en boîte, ils sont prêts à l'emploi.
- Varier les légumes en fonction de la saison, betteraves, navets, fenouil, carottes...
- Ajouter des éléments aromatiques : ciboulette, coriandre, aillet, du gingembre racine ou encore des épices, badiane et 5 épices.
- Si vous voulez utiliser des pois chiches secs, il faut anticiper, les faire tremper toute la nuit, dans un grand volume d'eau et les cuire en ajoutant un peu de bicarbonate dans l'eau. Leur cuisson doit être surveillée, mais on doit compter au moins 45mn.
- Et puis, ne jetez pas l'eau de cuisson des pois chiches, elle permet de préparer un délicieux dessert, une mousse au chocolat 100% Vegan. Rien ne se perd !