

FICHE DE RECETTE

Salade de riz à la grenade et pois chiches croustillants

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Riz basmati	200	gr
Pois chiches (poids égoutté)	130	gr
Vadouvan	2	càc
Noix de cajou, hachées et grillées	2	càs
Bouquet de coriandre	1	pce
Bouquet de menthe	1	pce
Citrons verts	2	pce
Chou rouge (émincé)	100	gr
Graines de grenade	100	gr
Filet d'huile d'olive		
Sel et poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- Cuire le riz :** Recouvrez le riz d'eau tiède salée pendant minimum 1 heure. Disposer le riz dans une poêle avec 0,5 cm d'eau et 0,5 cm d'huile dans le fond. Disposer un couvercle étanche (ajoutez un cercle de papier cuisson si nécessaire). Et cuisez à petits feux pendant 30 à 40 minutes.
- Préparer les pois chiches :** Égouttez-les et séchez-les avec un torchon propre. Faites-les revenir dans une poêle avec le vadouvan et une pincée de sel jusqu'à ce qu'ils deviennent croustillants. Ajoutez ensuite les noix de cajou et faites-les griller quelques instants en remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'elles dégagent leur arôme. Retirez du feu et réservez.
- Préparer la sauce verte :** Mixez les feuilles de coriandre avec la menthe, un filet d'huile d'olive, le jus d'un citron vert, une belle pincée de sel et de poivre dans un blender ou à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Dresser les assiettes :** Répartissez le riz dans les assiettes. Ajoutez dessus le chou rouge et les graines de grenade. Disposez par-dessus le mélange de pois chiches et de noix de cajou, puis nappez de sauce verte.
- Servir** accompagné de quartiers de citron vert.



