LES RECETTES bio & saines de Lena

Sans gluten · Sans sucres ajoutés · Végan · Végétarien · Sans lactose

Salade de chou-fleur rôti

Novembre



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur (env. 1 kg)
- 2 carottes (env. 250 g)
- 2 panais (env. 400 g)
- 2 gousses d'ail
- 230 g de pois chiches (en bocal)
- 80 g de noix de cajou
- 2 + 2 c.à.s. d'huile d'olive
- 1 c.à.s. de curry en poudre
- 1 grenade
- 1 citron
- 1 c.à.s. de miel
- sel et poivre



Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C chaleur tournante.
- Nettoyer le chou-fleur et le couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Éplucher le trognon et l'utiliser également. Éplucher les carottes et les panais, puis les couper en morceaux de la taille d'une bouchée. Mettre tous les légumes sur une plaque de cuisson.
- Éplucher l'ail et le presser sur les légumes.
- Égoutter les pois chiches dans une passoire, les rincer à l'eau et bien les laisser s'égoutter. Les ajouter sur la plaque avec les noix de cajou. Mélanger le tout avec 2 c.à.s. d'huile et 1 c.à.s. de curry, puis faire cuire au milieu du four pendant 15 à 20 minutes.
- Mettre les graines de grenade dans un grand saladier. Pour cela, couper la grenade en deux, la tenir côté coupé vers le bas dans la main et détacher les graines en tapotant avec une cuillère en bois.
- Presser le citron. Mélanger le jus de citron avec le miel et 2 c.à.s. d'huile, puis ajouter aux graines de grenade.
- Ajouter les légumes rôtis, bien mélanger et assaisonner avec du sel et du poivre.

Conseil : Accompagner de couscous, de boulgour ou de pain plat avec du fromage blanc aux herbes. La salade se déguste aussi bien chaude que froide.

Le bon wagon Magasin BIO & REGIONAL

25 min. + 20 min. temps d'attente

€ · €€ · €€€ · LOW Kcal

LES RECETTES bio & saines de Lena

Sans gluten · Sans sucres ajoutés · Végan · Végétarien · Sans lactos

Gerösteter Blumenkohlsalat

November



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl (ca. 1 kg)
- 2 Möhren (ca. 250 g)
- 2 Pastinaken (ca. 400 g)
- 2 Knoblauchzehen
- 230 g Kichererbsen aus dem Glas
- 80 g Cashewkerne
- 2 + 2 EL Olivenöl
- 1 EL Currypulver
- 1 Granatapfel
- 1 Zitrone
- 1 EL Honig
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

- Backofen auf 180°C Umluft vorheizen.
- Blumenkohl putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Strunk schälen und ebenfalls verwenden. Möhren und Pastinaken schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Das gesamte Gemüse auf ein Backblech geben.
- Knoblauch schälen und zum Gemüse pressen.
- Kichererbsen in ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zusammen mit den Cashewkernen auf das Blech geben. Alles mit 2 EL Öl und 1 EL Currypulver vermengen und auf mittlerer Schiene 15–20 Minuten backen.
- Granatapfelkerne in eine große Schüssel geben. Dafür den Granatapfel halbieren, mit der Schnittfläche nach unten in die Hand legen und die Kerne durch Klopfen mit einem Kochlöffel herauslösen.
- Zitrone auspressen. Zitronensaft mit Honig und 2 EL Öl verrühren und zu den Granatapfelkernen geben.
- Das geröstete Gemüse hinzufügen, alles gut vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp : Dazu passen Couscous, Bulgur oder Fladenbrot mit Kräuterquark. Der Salat schmeckt sowohl warm als auch kalt.

Le bon wagon Magasin BIO & REGIONAL

25 Min. + 20 Min. Wartezeit

€ · €€ · €€€ · LOW Kcal