



## INGRÉDIENTS

1 chou-fleur  
 1 brocoli  
 800 grammes de pois chiches  
 en conserve  
 4 c. à s. d'épices zaatar  
 3 c. à s. d'huile d'olive  
 2 pommes Pink Lady  
 1 laitue  
 2 avocats  
 Feuilles de menthe  
 Feuilles de coriandre  
**La Plantaise de La William**

Type **VEGAN SALADE** Préparation **40 min**

# pers.

**04**

Degré de difficulté **SIMPLE**

**Allergènes /**

# SALADE ESTIVALE À LA PLANTAISE

1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Égouttez les pois chiches. Mélangez-les avec de l'huile d'olive et les épices zaatar, avant de les étaler sur la plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Faites-les griller au four pendant 30 minutes, remuez-les ensuite à la cuillère, puis laissez-les au four pendant encore 10 minutes. Sortez-les du four et laissez-les refroidir complètement.
3. Pendant ce temps, coupez le chou-fleur en petits morceaux et jetez les feuilles. Mixez-le dans un robot de cuisine ou un mixeur jusqu'à ce qu'il soit aussi fin que des grains de riz.
4. Mettez le riz de chou-fleur, sans eau, dans le four à micro-ondes à 800 watts maximum pendant 2 à 3 minutes. Remuez si nécessaire. Faites cuire le brocoli dans le cuiseur vapeur jusqu'à ce qu'il soit cuit, mais encore croquant. Coupez la pomme en tranches très fines et faites de même pour l'avocat.
5. Mélangez tous les ingrédients et agrémentez-les de feuilles de menthe, de coriandre et de la Plantaise de La William!

Petit conseil : pour une Plantaise un peu plus liquide, diluez la sauce dans un bol avec du jus de citron ou du yaourt nature. Bon appétit!



*Texture lisse et crémeuse  
 Mayo 100% végétale  
 Sensation gustative traditionnelle  
 Artisanat belge de qualité supérieure*

*Tout pour le goût*

Partagez vos recettes avec Plantaise sur Instagram avec **#plantaise**

Découvrez ceci et bien d'autres plats délicieux avec Plantaise !

[www.plantaise.be](http://www.plantaise.be)