



## SALADE D'AVOCATS ET POIS CHICHES RÔTIS

 15 minutes 30 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 3 avocats en cubes
- 400 grammes de pois chiche en boîte
- 1/2 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 grenade
- 1 citron confit en petits dés
- 1/2 oignon rouge haché
- 1/2 botte de persil, frais
- 1 cuillère à soupe de tahin ou Purée de sésame [15 g]
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra [20 g]

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Sur une plaque, étalez en une couche les pois chiches égouttés et séchés. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, saupoudrez de cumin et de paprika, salez. Remuez pour enrober les pois chiches d'épices. Enfourez 15 min à 180°C.
- 2° Dans un saladier, mélangez les grains de la grenade avec les avocats, le citron, l'oignon et le persil puis incorporez les pois chiches rôtis encore chauds.
- 3° Préparez la sauce : mélangez le tahin avec l'huile d'olive, l'ail et du sel. Servez la salade tiède avec la sauce.
- 4° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [244 g]	% AR
ÉNERGIE	173 kcal	422 kcal	21 %
PROTÉINES	5 g	13 g	26 %
GLUCIDES	16 g	39 g	15 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	10 g	25 g	36 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	20 %
SODIUM	8 mg	19 mg	1 %