



POIS CHICHES À L'ÉRABLE

INGREDIENTS :

- 2 tasses de pois chiches égouttés
- 4 tasses de chou-fleur coupé en petits morceaux
- 1 tasse de céleris tranchés finement
- 1 tasse de carottes râpées
- ¼ tasse d'échalotte ou d'oignons verts
- Graines de citrouilles au goût

POUR LA VINAIGRETTE :

- ½ tasse de sirop d'érable
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ¼ tasse de jus d'orange
- ¼ tasse de moutarde de Dijon
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de cumin moulu

ÉTAPES :

1. Dans un bol, ajouter pois chiches, le chou-fleur, les céleris, les carottes et l'échalotte.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Dans un autre bol, ajouter le sirop d'érable, l'huile d'olive, le jus d'orange, la moutarde de Dijon, le vinaigre balsamique et le cumin.
4. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un liquide homogène.
5. Ajouter la vinaigrette au mélange de pois chiches et de légumes.
6. Mélanger le tout.
7. Garnir de graines de citrouilles.

Environ 4 portions