

SALADE D'ASPERGES ET POIS CHICHES

SAVOUREUSE

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Portions : 4

Ingrédients

- 1 paquet d'asperges, parées et coupées en morceaux d'environ 2,5 cm (1 po)
- 1-2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1 c. à soupe de mayonnaise
- 1 c. à soupe de yogourt grec nature
- 1 c. à soupe de moutarde de Dijon ou de Meaux
- 1 c. à thé de sirop d'érable ou sucre
- Le jus d'un citron
- 1 conserve de 540 ml de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 1 courgette zucchini verte, coupée en petits cubes
- 1 bloc de 200g de fromage Halloumi, coupé en tranches épaisses
- 1 tasse de feuilles de basilic fraîches déchirées grossièrement
- Poivre au goût
- Si désiré : une pincée de piment de cayenne

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive à feu élevé, faire chauffer l'huile et y ajouter les asperges, la courgette en cubes et l'ail pendant quelques minutes (on ne peut pas des asperges trop cuites). Poivrer et réserver dans un grand bol.
2. Dans un petit bol ou pot Masson, mélanger la mayonnaise, le yogourt grec nature, la moutarde de Dijon ou de Meaux, le jus de citron et le sirop d'érable ou le sucre. Verser dans le bol contenant les asperges, l'ail et les courgettes.
3. Ajouter les pois chiches dans le mélange.
4. Dans la même poêle à feu moyen-élevé, dorer le fromage quelques secondes de chaque côté avec un peu d'huile au besoin. Déposer directement dans les assiettes au moment de servir sur la salade et garnir des feuilles de basilic hachées.

Bon à savoir :

- Pour en faire un repas complet, complétez votre repas avec une tranche de pain de grains entiers ou à blé entier ou de craquelins riches en fibres.