

Salade d'automne aux légumes rôtis

Une salade nourrissante, pleine de saveurs, aux couleurs de l'automne !

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 à 4 betteraves crues (selon leur poids)
- 1 beau potimarron
- 1 boîte de pois chiches en conserve (1/2)
- 1 salade (feuille de chêne...)
- 1/2 botte de persil
- Une dizaine de noix
- 1 grenade
- Huile d'olive
- Paprika fumé, cumin
- Thym du jardin / herbes de Provence...
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 1 citron
- 1 càc miel
- 4 càs d'huile de colza
- Sel, poivre



- Pré-chauffer le four à 180°C.
- Egoutter et rincer les pois chiches dans une passoire. Les transférer dans un saladier, assaisonner de paprika fumé (1/2 càc), cumin (1/2 càc), sel. Ajouter 2 càs d'huile d'olive. Bien mélanger. Les transférer sur une toile silicone, et enfourner pour 30 à 40 minutes. Mélanger régulièrement.
- Peler les betteraves et les découper en cubes de environ 1 à 1,5 cm de côté. Puis, procéder comme pour les pois chiches. Enfouner pour 25 à 30 minutes.
- Procéder de même pour le potimarron. Enfouner pour 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, la ver la salade et préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients.
- Transférer les légumes rôtis, la salade, le persil ciselé, les noix concassées et les grains de grenade dans un grand saladier, ajouter la sauce et bien mélanger.
- Dresser dans des assiettes creuses, et déguster.
- C'est délicieux !