

Salade de brocoli, halloumi et pois chiches grillés



Une salade de brocoli avec du fromage halloumi grillé et pois chiches idéale pour votre souper BBQ ou pour les lunchs ! Un mélange croquant et rafraîchissant ! Vous pouvez la manger comme repas complet ou en accompagnement pour 6 à 8 personnes !

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 440

Lipides 27

Glucides 22

Fibres 9

Protéines 27

Sodium 410

Ingrédients

- 1 conserve (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 10 ml (2 c. à thé) d'herbes italiennes séchées
- Poivre et sel au goût
- Un brocoli, coupé en petits bouquets

- 1 L (4 tasses) de kale noir haché
- 170 g (6 oz) de fromage halloumi, en cubes
- 60 ml (¼ tasse) de graines de citrouille crues

Vinaigrette :

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 60 ml (¼ tasse) de mayonnaise légère
- 4 tomates séchées, hachées
- Le jus d'un demi-citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'herbes fraîches au choix (basilic, aneth, ciboulette, etc)
- Poivre au goût

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F) et étendre une plaque de cuisson avec du papier parchemin et y déposer les pois chiches, l'huile d'olive, les herbes italiennes, le poivre et le sel. Mélanger les ingrédients sur la plaque de cuisson et cuire au four 20 minutes.
2. Pendant ce temps, dans un poêlon à feu moyen-élevé, griller à sec les cubes de fromage halloumi environ 3 minutes de chaque côté. Réserver.
3. Cuire le brocoli à la vapeur pendant 5 à 8 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Rincer à l'eau froide et réserver.
4. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter le kale, le fromage grillé, les graines de citrouille, le brocoli cuit et les pois chiches grillés. Mélanger et servir !

Notes

Se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, mais est meilleur consommé immédiatement.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux