

SALADE HACHÉ DE POIS CHICHES BARBECUE, VINAIGRETTE RANCH À L'AVOCAT



15 oz conserve de pois chiches
2/3 tasse sauce barbecue (du commerce)
1 grande tête de romaine, hachée
1 tasse de maïs surgelés, décongelés
1 1/2 tasse de tomates cerises
1 tasse de carottes râpées
2-3 oignons verts

VINAIGRETTE RANCH À L'AVOCAT

1 avocat
1 tasse lait d'amande ou de soya (ou lait de vache)
Le jus d'1 citron
2 c. à thé vinaigre de vin blanc
2 gousses d'ail
1/2 c. à thé aneth séché
1/2 c. à thé persil séché
1/2 c. à thé poudre d'oignon
Sel au goût

-Préparer la vinaigrette

-Dans un mélangeur ou un robot culinaire, mélanger tous les ingrédients et mélanger jusqu' consistance lisse. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

-Rincer et égoutter les pois chiches. Dans une casserole à feu moyen-doux, ajouter les pois chiches et mijoter dans la sauce barbecue pendant environ 10 minutes, en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, hacher la laitue romaine, les tomates et l'oignon vert. Déposer dans un bol. Ajouter le maïs et les carottes. Bien mélanger.

-Lorsque vous êtes prêt à assembler, distribuer la salade dans des bols, mélanger avec la quantité désirée de vinaigrette et garnir avec les pois chiches barbecue.

-Si vous avez des restants, il est préférable de les ranger séparément pour éviter que la salade soit détrempée.

Publier par ***Le coin recettes de Jos***