

SALADE DE POIS CHICHES, BROCOLI ET POMMES AUX PACANES CARAMELISEES

Ingrédients : pour 4-5 portions

- ½ tasse (57 g) de pacanes en morceaux
- 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable
- 1 sac (500 g) de fleurettes de brocoli surgelé (*ou environ 6 tasses de fleurettes de brocoli frais, ou la valeur d'un gros brocoli*)
- 2 c. à soupe (30 ml) d'huile de canola (d'olive pour moi)
- 2 c. à soupe (30 ml) vinaigre de cidre
- 1 c. à soupe (15 ml) moutarde de Dijon (*à l'ancienne pour moi, mais je vous conseille de mettre ce qui est suggéré*)
- 1 c. à soupe (15 ml) sirop d'érable
- 1 boîte de 19 oz (540 ml) pois chiches rincés et égouttés
- 1 pomme, coupée en dés (*Cortland pour moi*)
- 3 oignons verts, hachés
- 4 c. à soupe (60 ml) de persil frais haché grossièrement
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

- Dans une poêle, à feu moyen, chauffer les pacanes en remuant fréquemment de 5 à 10 minutes pour les rôtir.
- Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) de sirop d'érable et poursuivre la cuisson environ 5 minutes pour que le sirop colle aux pacanes et caramélise. Transférer dans une assiette recouverte d'un papier parchemin. Laisser refroidir et concasser à l'aide d'un couteau.
- Dans une grande casserole, porter de l'eau salée à ébullition et y faire cuire le brocoli de 3 à 4 minutes.
- Égoutter dans une passoire et rincer à l'eau froide. Réserver.
- Dans un grand bol, à l'aide d'un fouet, mélanger l'huile, le vinaigre, la moutarde et 1 c. à soupe (15 ml) de sirop d'érable.
- Ajouter les pois chiches, les dés de pommes, les oignons verts, le persil et le brocoli refroidi. Assaisonner au goût.
- Servir garni de pacanes caramélisées comme plat principal.

Suggestion : ajouter quelques tranches de bacon cuit émietté

Note : je n'ai fait que la moitié de la recette ci-dessus

Source: Arctic Gardens

<http://www.arcticgardens.ca/fr/recettes/salade-de-pois-chiches-brocoli-et-pommes-aux-pacanes-caramelisees/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 22 juin 2014

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.ca/2016/06/salade-de-pois-chiches-brocoli-et.html>