



# Salade César

## aux pois chiches rôtis

Voici une version originale de cette salade très populaire !

### Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de pois chiches en conserve égouttés et rincés
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de fromage parmesan râpé
- 5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
- 1 grosse laitue romaine lavée et coupée en morceaux
- 250 ml (1 tasse) de fromage râpé au choix (parmesan, cheddar...)

### Vinaigrette

- 80 ml (1/3 de tasse) de yogourt nature (2 % mg et moins) ou de tofu soyeux
- 30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise légère
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon
- 1 gousse d'ail pressée
- poivre (au goût)



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F)



### Étapes de la préparation

Prépare d'abord les pois chiches rôtis.

- 1 Assèche bien les pois avec un linge. Puis place-les dans un grand bol.
- 2 Ajoute l'huile d'olive et brasse pour en enrober les pois. Ajoute ensuite le fromage parmesan, l'origan séché et la poudre d'ail. Mélange le tout.
- 3 Dispose les pois chiches sur une plaque et fais cuire au four pendant 50 minutes (ou jusqu'à ce qu'ils soient croustillants).

Assemble ta salade.

- 4 Dans un grand bol, mélange les ingrédients de la salade : laitue, fromage et pois chiches rôtis.
- 5 Dans un petit bol, mélange les ingrédients de la vinaigrette à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette.
- 6 Ajoute la vinaigrette dans le grand bol et mélange bien.

**Valeur nutritive** (par portion)

Énergie : 290 Cal  
 Protéines : 18 g  
 Matières grasses : 10 g  
 Glucides : 31 g  
 Fibres : 7 g  
 Sodium : 250 mg