Recette

Endives caramélisées avec salade de betteraves rouges et de pois chiches

Une bombe d’énergie et de vitamines

35 Min.
Temps de préparation

35 Min.
Temps total



Ingrédients pour 4 personnes

POIS CHICHES

- 3 cs **d'huile de colza**
- 1 boîte **de pois chiches de 245 g, égouttés**
- 1 cs **de paprika**
- 1 cs **de cumin en poudre**
- **sel, poivre**

SALADE

- 500 g **de betteraves cuites, en petits cubes** De saison
- 1 **pomme acide, en petites lamelles**
- 2 **oignons bottes, en fines rondelles**

SAUCE DE SALADE

- 5 cs **de jus d'orange**
- 2 cs **de vinaigre balsamique**
- 3 cs **d'huile de colza**
- 1 cs **de moutarde**
- **sel, poivre**

ENDIVES

- 3 cs **de sucre**
- 4 **endives, coupées en deux dans le sens de la longueur** De saison
- 1 cs **de beurre**
- **sel**
- 1/2 botte **de persil plat, haché grossièrement** De saison

Voici comment faire

1 de 4

POIS CHICHES

Faire chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive, faire revenir les pois chiches pendant env. 4 minutes en remuant, assaisonner, les sortir et les mettre de côté.

---

2 de 4

SALADE

Mettre les betteraves rouges avec le reste des ingrédients dans un saladier.

---

3 de 4

SAUCE DE SALADE

Mélanger tous les ingrédients. Mélanger la sauce avec la salade.

---

4 de 4

ENDIVES

Faire chauffer le sucre dans une poêle en acier chromé et faire caraméliser jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer la poêle du feu et placer les moitiés d'endives avec le côté de la coupe vers le bas sur le caramel. Remettre la poêle sur la plaque, ajouter le beurre et faire caraméliser les endives pendant env. 2 minutes des deux côtés. Répartir la salade dans les assiettes, mettre les endives et les pois chiches mis de côté dessus, saler et saupoudrer de persil.

Servir avec du pain de seigle.