

Salade de pêches, de pois chiches grillés et de fromage halloumi

Cette recette est l'alternative à une salade verte classique! Servez-la chaude ou froide et transformez votre cuisine en un restaurant 5 étoiles.



Pour enfants



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE PRÉPARATION
10 min



TEMPS DE CUISSON
20 min



PORTIONS
4

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive, divisée
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches faible en sodium, égouttés et rincés
- 2 ml (½ c. à thé) de paprika
- 5 ml (1 c. à thé) de thym séché
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre d'ail
- 3 pêches, coupées en quartiers
- ½ paquet (100 g/3.5 oz) de fromage halloumi, tranché
- 500 ml (2 tasses) de tomates cerises, coupées en deux
- 1 ml (¼ c. à thé) de basilic séché
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron (environ ½ citron)

Préparation

1. Dans une poêle antiadhésive, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive et faire griller les pois chiches pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Verser dans un grand bol et mélanger avec le paprika, le thym et la poudre d'ail.
3. Préchauffer une poêle à griller ou le barbecue à feu moyen-élevé. Faire griller les pêches et le fromage halloumi pendant 3 minutes, jusqu'à ce qu'il y ait des marques de gril.
4. Couper le fromage halloumi en petits morceaux. Ajouter le fromage et les pêches dans le bol avec les pois chiches épicés.
5. Incorporer les tomates, le basilic séché et le jus de citron. Enrober avec les 15 ml (1 c. à soupe) restants d'huile d'olive.

Trucs

- ✓ Des restes de pois chiches rôtis? Ils constituent une excellente collation ou une garniture dans un bol de riz.
- ✓ Si les pêches ne sont pas de saison, remplacez-les par des pommes ou des poires! Demandez à vos petits chefs de vous aider à choisir.

Recette créée par le Food Innovation and Research Studio à George Brown College pour le livre de recettes de Guelph Family Health Study et Santé Canada.



Santé
Canada

Health
Canada

Canada