

Salade d'endives et pois chiches aux cranberries

C'est simple de faire gourmand en deux temps trois mouvements avec ce que l'on a dans le placard ! Typiquement : un reste de jus de fruits, un reste de pois chiches cuits, les deux dernières endives au réfrigérateur... Et on se laisse porter par la magie de couleurs et des saveurs pour composer une salade originale fruitée-salée !

Ingrédients pour 4 personnes :

- Pois chiches cuits 400 g
- Endives x 2 grosses
- Radis rose ½ botte
- Cranberries 4 c. à soupe
- Jus de cranberries 50 ml
- Huile d'olive fruitée 40 ml
- Tamari (sauce soja) 1 c. à soupe
- Graines de sésame

Je coupe les radis en rondelles, émince les endives après avoir retiré le petit cône de trognon qui les rend amères. Je les mélange avec pois chiches et cranberries dans un grand saladier.

J'émulsionne huile d'olive, jus de cranberries et tamari dans un bol et arrose la salade. Je parsème de graines de sésame, c'est prêt !

La charlotte couvre-plat si pratique et écologique pour remplacer papier aluminium ou film étirable est [une création d'Ethik Etal à retrouver ICI \(en taille M\)](#)



Ingrédients alternatifs :	<i>Vous pouvez remplacer les ingrédients de la liste de gauche par :</i>
<input type="checkbox"/> Pois chiches cuits 400 g	<i>En version pratique, optez pour des pois chiches en bocal précuits. Pour les cuire vous-même, laissez environ 200 g de pois chiches secs tremper une nuit dans un grand saladier d'eau, puis cuisez-les à la vapeur ou dans une grande casserole d'eau frémissante. Optez sinon pour des lentilles vertes, des haricots blancs, des haricots mungo...</i>
<input type="checkbox"/> Endives x 2 grosses	<i>On aime le craquant des endives bien fraîches dans cette recette ! Vous pouvez les remplacer par une laitue iceberg, des lamelles de chou rave ou du chou chinois émincé...</i>
<input type="checkbox"/> Radis rose ½ botte	<i>Enchanteurs par leur couleur, ils apportent une pointe de piquant craquant bien agréable, mais sont facultatifs</i>
<input type="checkbox"/> Cranberries 4 c. à soupe	<i>Remplacez-les par des raisins secs, des baies de goji ou de petits dés de figues séchées...</i>
<input type="checkbox"/> Jus de cranberries 50 ml	<i>Un autre jus fruité-acidulé : orange, pamplemousse, mandarine, voire grenade si votre budget est large !</i>
<input type="checkbox"/> Huile d'olive fruitée 40 ml	<i>Une autre délicieuse huile aromatique : noix, noisette, avocat, pépin de courge...</i>
<input type="checkbox"/> Tamari (sauce soja 100 % soja) 1 c. à soupe	<i>Son cousin le shoyu (50 % soja / 50 % blé) ou simplement du sel</i>
<input type="checkbox"/> Graines de sésame	<i>Autres graines craquantes : pavot, tournesol, pépins de courge, ou noisettes hachées...</i>

Matériel :

- Saladier
- Planche à découper
- Couteau chef
- Couteau d'office
- Bol

