Salade de chou frisé aux pois chiches croustillants, pommes et patates douces



Colorée, saine et de saison: grâce à ses différentes saveurs et consistances, cette salade de chou frisé avec des patates douces, des noix et une vinaigrette au sirop d'érable est tout simplement irrésistible!

Ses différents noms sont parfois source de confusion: on l'appelle chou frisé, chou vert ou même chou kale comme en anglais. Il y a quelques années, il a connu un véritable renouveau – à New York, on trouvait à chaque coin de rue une «kale salad» ou des «kale chips» et les réseaux sociaux étaient littéralement inondés de «kale smoothies». Peu de temps après, ce bon vieux chou frisé a connu une renaissance chez nous aussi. Ce légume est très polyvalent et considéré comme extrêmement sain.

Comme le chou frisé est de saison d'août à mars, il est une source très appréciée de vitamines pendant la saison froide.

Avec les patates douces et les pois chiches torréfiés, cette salade automnale constitue un repas végétalien complet. Au fait: les pois chiches croustillants sont également savoureux à grignoter entre les repas et représentent une excellente alternative aux chips et autres.

Salade

- 250 g de chou frisé, lavé et coupé en bouchées
- 500 à 600 g de patates douces, coupées en tranches de 1 cm de large
- 240 g ou 360 g (1 ou 1½ boîte) de pois chiches
- 1 pomme douce, coupée en tranches
- 5 cs de noix, hachées grossièrement
- 4 à 5 cs bondées de canneberges séchées, hachées grossièrement
- Un peu de poivre de Cayenne
- Un peu d'ail en poudre
- Huile d'olive
- Sel

Sauce

- 6 cs de vinaigre balsamique blanc
- 10 cs (ou 60 ml) d'huile d'olive
- 4 cs de sirop d'érable

- 1 cc de bouillon en poudre (ou moins, selon son intensité)
- Herbes à salade
- Sel et poivre

1. Préchauffez le four à 170 degrés en mode chaleur inférieure et supérieure. Badigeonnez l ’huile d ’olive sur les deux côtés des tranches de patates douces et assaisonnez-les avec de l ’ail en poudre et du sel, puis faites-les frire des deux côtés dans une poêle jusqu ’à ce qu ’elles soient cuites, ce qui prend environ 20 minutes. Coupez les tranches de patate douce refroidies en cubes.
2. Rincez les pois chiches, égouttez-les et mélangez-les dans un récipient avec de l ’ail en poudre, du poivre de Cayenne, du sel et une bonne giclée d ’huile d ’olive, puis disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfournez-les pendant environ 35 minutes. Remuez ces légumineuses en milieu de cuisson. A la fin, les pois chiches doivent être joliment bruns et un peu croustillants.
3. Enlevez les tiges épaisses du chou et déposez les feuilles dans un récipient. Ajoutez-y tous les ingrédients de la sauce et mélangez brièvement avec vos mains.
4. Ajoutez-y les pois chiches refroidis et les patates douces, puis les tranches de pommes, les noix et les canneberges et mélangez à nouveau le tout.

Temps de préparation: env. 45 minutes