



SALADE DE POIS CHICHE ET DE RIZ



Ingrédients

Pour 4 personnes :
400g de pois chiches cuits
Poivre, sel
3 c-à-s d'huile d'olive
1 c-à-c de tamari
60g d'amandes pelées
300g de riz semi-complet
1 jus de citron
4 jeunes oignons
2 avocats
200g de tomates cerises
100g de jeunes pousses d'épinard



Préparation

Cuire le riz dans l'eau salée, égoutter. Nettoyer les oignons jeunes et les trancher en fines rondelles. Griller les amandes dans une poêle anti adhésive, remuer régulièrement. Hacher grossièrement. Mélanger les pois chiches, le riz, les oignons jeunes, les tomates cerises, les amandes et les épinards. Saler et mélanger à nouveau. Préparer une vinaigrette avec l'huile d'olive et le tamari, poivrer. Couper les avocats en 2, ôter le noyau et la peau, arroser de jus de citron. Verser un peu de vinaigrette dans le creux des avocats. Mélanger le reste à la salade. Disposer un demi avocat dans chaque assiette, accompagné de salade de riz.