

Salade crue aux protéines végétales, pesto de persil

Temps de préparation : 20 minutes

J'adore la saison des premières courgettes, elles me manquent tout l'hiver. J'aime leur texture brillante, leur côté sucré, leur saveur croquante. Je les préfère crues que cuites mais j'aime leurs infinies possibilités de panopies ! Cette salade est un plat complet car elles rassemblent des pois chiches et des graines de chanvre qui sont une belle alternative pour consommer des protéines pauvres en calories. C'est une recette parfaite pour retrouver sa ligne à la sortie de l'hiver !

Ingrédients bio

pour 4 personnes

2 carottes non pelées
mais brossées
1 betterave pelée
3 petites courgettes fermes
et bien brillantes
1 bouquet de persil plat
de 60 g
8 cl d'huile d'olive
1 petit oignon rouge

2 c à s de jus de
citron
3 c à soupe de
graines de chanvre
décortiquées
1 boîte de 400 ml
de pois chiches
égouttés.
Sel et poivre

RECETTE

1. **Je prépare** les légumes : je prélève des grosses tagliatelles de courgettes avec un couteau éplucheur sans aller jusqu'au centre (que je garde pour faire un jus à l'extracteur). J'émince les carottes avec un couteau éplucheur également. J'émince finement l'oignon rouge.

2. **Je mets** dans la petite cuve de mon robot le persil (tiges et feuilles), l'huile d'olive, le sel et le poivre et je mixe pour avoir une consistance fluide, je rajoute 1 à 2 c à soupe d'eau si nécessaire. Je rajoute le jus de citron.

3. **Je dresse** harmonieusement les légumes dans les assiettes et je sers la sauce à part.

SG

V

FC



Intérêts nutritionnels

Le mélange de crudités et de graines germées apporte un shot de vitamines, minéraux et oligo-éléments. Cette salade a donc un haut pouvoir de reminéralisation, de relancement du système enzymatique et de la vitalité de manière générale : Antioxydante, relance du système digestif, antistress, protection du système immunitaire. Les pois chiches et les graines de chanvre sont riches en protéines.