

Des recettes équilibrées végétaliennes

## Salade de rampons, betterave et pois chiches



Valeurs nutritives par portion	En % de l'énergie totale	
Energie	572 kcal	
Protéines	23 g	16%
Glucides	70 g	49%
Graisses	22 g	35%

Des recettes équilibrées végétaliennes

## Salade de rampons, betterave et pois chiches

Pour 4 portions

### Ingrédients

520 g de betteraves rouges (précuites)  
280 g de pois chiches (cuits ou en conserve)  
200 g de rampons (doucette)

Sauce :

3 cs d'huile de noix  
½ citron (jus)  
2 cs de crème de vinaigre balsamique  
Sel, poivre

1 cs de persil frais (ciselé)  
100 g de mélange de graines (par ex. graines de tournesol, de courge, de sésame)

400 g de pain complet



### Préparation

Couper la betterave en cubes et la mélanger aux pois chiches et rampons.

Mélanger tous les ingrédients de la sauce. En assaisonner la salade et bien brasser.

Répartir les graines ainsi que le persil sur la salade. Servir avec du pain complet.