

Salade de blé kamut, pois chiches, fenouil et betterave jaune

Pour 2 personnes

100g de blé kamut

1 fenouil

2 petites betteraves jaunes

1 cuil à soupe d'huile d'olive

265g de pois chiche en conserve

1 cuil à soupe de miel

1 cuil à café de paprika

quelques pistaches

1 cuil à café de graines de lin

quelques feuilles de menthe

Faites cuire le blé kamut pendant 1h15 dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez et réservez.

Préchauffez le four à 200°C.

Egouttez les pois chiches puis mélangez les avec le miel et le paprika, étalez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 200°C pendant 20-25 minutes selon votre four, les pois chiches doivent être croustillants. Réservez.

Epluchez les betteraves et coupez-les en fines lamelles. Lavez et coupez le fenouil en morceaux. Mélangez fenouil et betteraves ajoutez 1 cuil à soupe d'huile d'olive, salez et versez le tout sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 200°C pendant 30-35 minutes selon votre four, les légumes doivent être moelleux. Réservez.

Mélangez le blé kamut avec les pois chiche et les légumes, ajoutez quelques pistaches concassées, des graines de lin et quelques feuilles de menthe. Rectifiez l'assaisonnement et servez.