



## Salade de pois chiches germés

### Ingrédients pour la salade

1 bol de pois chiches germés cuits

1 bol de couscous cuit

1 c à soupe de raisins secs

1 bonne pincée de ras el hanout

1 vinaigrette faite avec:

1 bonne c à s de vinaigre de cidre sel poivre

2 c à s d'huile de tournesol ou autre

1 c à s de crème d'avoine, soja ou autre

1 belle touffe de graines de poireaux germés

A défaut , du persil haché et de l'échalote

Mettre à tremper les raisins secs et les cuire quelques minutes

Dans un saladier, mélangez les pois chiches germés avec la semoule de couscous , le ras el hanout, les raisins.

Préparez la vinaigrette et versez sur le mélange.

Mélangez le tout et arrangez un dôme de poireaux germés ou parsemez de persil et échalotes.

<http://manature2.canalblog.com/>