Salade d'endives et de pois chiches
Tarte feuilletée aux oignons et au poivron

(pour 2 personnes)

Salade d'endives et de pois chiches

- 2 endives (300 g)
- pois chiches cuits (100 g)
- 9 olives noires dénoyautées
- 3 gousses d'ail
- du persil et, si vous en trouvez (c'est la saison) quelques feuilles de ficaire
- 2 càc de graines de moutarde germées (voir fiche M52 pour faire germer des graines)

1 Emincer les endives en tranches très fines, ajouter les poiches.
2 Mixer les olives, les gousses d'ail et les herbes.
3 Préparer la sauce : mélanger le jus de 2 citrons, 3 càs d'huile d'olive douce, 1 càs de tamari, 1 càs de levure maltée.
4 Mélanger le tout et ajouter les graines germées bien rincées et égouttées.

Tarte feuilletée aux oignons et au poivron

- une pâte feuilletée du commerce, avec ou sans gluten
- un poivron (200 g, émincé en lanières fines)
- des oignons (500 g, coupés en petits morceaux)
- 2 càs d'huile d'olive
- une grosse càc de miel dilué dans un peu d'eau
- une càc de thym sec, du sel aux herbes

1 Cuire les oignons et le poivron à la vapeur douce (5 minutes au vitaliseur).
2 Préchauffer le four à 200°. Dérouler et déposer la pâte feuilletée sur la plaque du four, la piquer un peu si elle gonfle, faire cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée. La sortir alors du four.
3 Verser les légumes dans une cocotte à fond épais huilée, laisser prendre couleur à feu doux.
4 Ajouter le miel dilué, les herbes, le sel. Prolonger la cuisson de 5 minutes.
5 Verser les légumes sur la pâte en laissant un bord de 1 à 2 cm tout autour . Continuer la cuisson 5 à 10 minutes. Servir bien chaud.

Remarques :
- Servir la salade d'endives avec la tarte aux oignons ; le mélange amer-sucré est très agréable.
- Le poivron, ce n'est pas un légume de saison, mais, pour une fois, c'est tellement bon quand on en a envie !!!!!