

# Salade d'artichauts rôtis et pois chiches

Bonjour à toutes et tous

A force de battre la campagne à pied et à vélo, j'ai noté plusieurs incontournables dans les jardins de la région. Le premier point incontournable est la présence d'un **potager** : Quasiment tout le monde a son petit bout de terre cultivé. La deuxième est la présence d'[artichauts](#) dans ces potagers. Il faut dire que ceux-ci sont robustes, adorent le soleil, ne sont pas trop exigeant en eau. Face à une telle profusion d'**artichauts**, j'avais bien envie de leur faire un d'œil en cuisine.

Le temps se prêtant aux salades, l'idée-recette c'est vite transformée en une salade avec des artichauts poivrade rôtis au four et parfumés au cumin, des pois chiches pour aller avec le cumin, et un bon filet d'huile d'olive au dernier moment pour la rondeur. Le résultat est une salade complète, très sympathique, et qui change de nos classiques. Elle peut se déguster fraîche comme tiède, selon les préférences, en « plat » ou en « accompagnement » selon les occasions.

Voilà, je voulais donc partager avec vous cette recette de salade artichauts pois chiches, au cas où vous cherchiez une idée de salade « qui change ». J'espère en tout cas qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- SALADE DE POIS CHICHES  
& ARTICHAUTS RÔTIS -



Salade artichauts rôtis et pois chiches au cumin

---

# Recette : Salade d'artichauts rôtis et pois chiches

Saison de la recette : Mai Juin

Temps de préparation : 20 minutes (artichauts) + 15 minutes (salade)

Temps de cuisson : 30 minutes

---

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pour les artichauts rôtis

- 6 artichauts poivrade
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe de cumin moulu
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- jus d'un demi citron

Pour compléter la salade :

- 250 g de pois chiches
- 1/2 botte de persil
- 2 oignons doux

- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- sel, poivre
- huile d'olive à convenance

## Réalisation

### Étape 1 : Préparation des pois chiches

- Si vous utilisez des pois chiches secs, faites les tremper dans de l'eau pendant une nuit.
- Rincez puis faites les cuire pendant 45 minutes dans de l'eau bouillante.

### Étape 2 : Préparation des artichauts rôtis.

- Lavez les artichauts. Tournez-les pour enlever les feuilles dures puis coupez la tête à mi hauteur. (cf. astuce 1) Retirez le foin à la cuillère. Retirez la partie dure de la tige. Plongez les artichauts tournés immédiatement dans une eau citronnée (sinon, ils noircissent)
- Épluchez et hachez les gousses d'ail.
- Coupez les artichauts en 2 ou en 4 puis disposez-les dans un plat à four.
- Arrosez d'huile d'olive, parsemez de cumin, d'ail haché et d'un peu de sel. N'hésitez pas à mélanger à la main pour bien enrober.
- Faites rôtir les artichauts au four pendant environ 30 minutes à 180°C.

### Étape 2 : La salade

- Lavez le persil, épongez-le soigneusement puis hachez-le. Réservez.

- Lavez les oignons doux, retirez les radicules, l'éventuelle partie abîmée des feuilles puis émincez les. Réservez avec le persil.
- Mélangez les pois chiches avec la cuillerée à café de cumin, les herbes de Provence, 2 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez à convenance poivre.
- Si vous souhaitez déguster frais en salade : dans un saladier, mélangez les pois chiches, les artichauts, les oignons doux émincés et le persil haché. Versez un filet d'huile d'olive et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.
- Si vous souhaitez déguster chaud : faites tiédir pois chiches et artichauts. Un fois chauds, mélangez avec le persil et les oignons doux puis versez un filet d'huile d'olive.

Servez cette salade artichauts pois chiches tiède ou fraîche, à convenance. ( je préfère tiède)

---

### **Astuces :**

- (1) Pour tourner un artichaut, je vous conseille de suivre ce tutoriel <https://www.saveurs-magazine.fr/artichaut-poivrade> ou celui là <https://chefsimon.com/gourmets/chef-simon/recettes/tourner-un-artichaut> (sur lequel j'ai appris). C'est un peu technique mais on prend vite la main ☐
- La recette est aussi utilisable avec des fonds de gros artichauts cuits.
- *Avec du piquant* : les amateurs de sauce à salade vinaigrée préféreront sans doute ajouter 3-4 cuillerées à soupe de vinaigre dans la salade
- *Variante* : En saison, n'hésitez pas à rajouter des cubes de tomate ancienne ou des tomates cerises.

