



SALADE DE CÉRÉALES

 15 minutes 30 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de mélange de céréales et légumineuses, cru
- 100 grammes de pois chiche, appertisé, égoutté
- 100 grammes d'oignon nouveau ou oignon frais ou cébette, sauté/poêlé sans matière grasse
- 20 grammes de citron, pulpe, cru
- 4 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (16 g)
- 5 grammes de cumin, graine
- 10 grammes de coriandre, fraîche
- 1 sachet moyen de feta AOP (190 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparez les Céréales Méditerranéennes [je prends les TIPIAK] comme indiqué sur la boîte et laissez refroidir.
- 2° Ajoutez le cumin, salez, poivrez, remuez bien.
- 3° Epluchez et émincez les oignons nouveaux.
- 4° Rincez et égouttez les pois chiches.
- 5° Dans un saladier, réunissez les Céréales Méditerranéennes TIPIAK, les pois chiches, les oignons et assaisonnez avec le jus de citron et le reste d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez les feuilles de coriandre.
- 6° Servez bien frais.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (160 g)	% AR
ÉNERGIE	226 kcal	363 kcal	18 %
PROTÉINES	10 g	17 g	34 %
GLUCIDES	22 g	35 g	13 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	12 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	8 g	31 %
SODIUM	430 mg	689 mg	29 %