nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

SALADE DE POIS CHICHES AUX HARICOTS VERTS

10 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 800 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 400 grammes de haricot vert, cru
- 300 grammes de tomate cerise, crue
- 4 grammes de piment, cru
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 3 grammes de gingembre, racine crue
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 2 cuillères à café moyennes d'huile d'olive vierge extra (8 g)
- 5 grammes de curcuma, poudre
- 3 grammes de cumin, graine
- 3 grammes de cannelle, poudre
- 2 grammes de coriandre, fraiche
- 2 grammes de clou de girofle

MODE DE PRÉPARATION

1º Avec un pilon, écrasez le gingembre et l'ail hachée en une purée grossière. Dans une casserole avec l'huile, faites revenir rapidement le curcuma, le piment et les graines de cumin. Ajoutez l'oignon émincé et laissez cuire 6 minutes environ. Ajoutez la purée de gingembre et d'ail et prolongez la cuisson de 3 minutes.

2º Versez les haricots verts et 15 cl d'eau puis portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter 10 minutes à feu doux. Ajoutez les pois chiches, les clous de girofle et la cannelle, la coriandre et le cumin en poudre. Salez et poivrez. Mélangez. Prolongez la cuisson de 10 minutes.

3º Incorporez délicatement les tomates coupées en 4. Arrêtez le feu, couvrez et laissez étuver 2 minutes. Parsemez de coriandre ciselée et servez.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (435 g)	% AR
ÉNERGIE	80 kcal	350 kcal	17 %
PROTÉINES	5 g	20 g	41 %
GLUCIDES	11 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	22 g	88 %
SODIUM	12 mg	53 mg	2 %