



SALADE DE POIS CHICHES, ŒUFS ET MAQUEREUX

 15 minutes 35 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 4 unités moyennes (M) d'œuf, cru (232 g)
- 2 maquereaux vidés par votre poissonnier
- 1/2 unité moyenne de citron + 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 4 branches de thym, séché
- 100 grammes de vin blanc
- 1 unité moyenne d'oignon rouge, cru (115 g)
- 10 tiges de ciboulette, fraîche
- 10 grammes de cumin, graine
- 4 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (40 g)
- 1 cuillère à soupe de paprika doux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C. Découpez le 1/2 citron en rondelles, puis insérez-les dans les maquereaux avec les brins de thym. Placez les maquereaux dans un plat, arrosez de vin blanc, salez, poivrez et enfournez 10 minutes.
- 2° Faites cuire les œufs 9 minutes à l'eau bouillante. Passez-les sous l'eau froide, écalez-les et coupez-les en quatre. Egouttez les pois chiches.
- 3° Ciselez l'oignon et la ciboulette.
- 4° Retirez les maquereaux du four, levez les filets et émiettez grossièrement leur chair.
- 5° Dans un saladier, mélangez les pois chiches, la chair des maquereaux, les œufs, l'oignon, les graines de courge et la ciboulette. Ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron et le paprika. Salez, poivrez et réservez.
- 6° © Salades repas - 200 recettes gourmandes et complètes

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (295 g)	% AR
ÉNERGIE	187 kcal	551 kcal	28 %
PROTÉINES	12 g	34 g	69 %
GLUCIDES	6 g	17 g	7 %
SUCRES	0 g	1 g	1 %
LIPIDES	11 g	34 g	48 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	7 g	35 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	10 g	41 %
SODIUM	52 mg	153 mg	6 %