



SALADE TOMATES, POIS CHICHES, HARICOTS ROUGES, FÊTA, QUINOA, CONCOMBRE ET PASTÈQUE

 20 minutes 20 minutes

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau
- 50 grammes de haricot rouge, bouilli/cuit à l'eau
- 80 grammes de quinoa, bouilli/cuit à l'eau, non salé
- 30 grammes de feta AOP
- 1 portion petite de concombre, pulpe, cru [50 g]
- 50 grammes de pastèque, pulpe, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]
- 5 grammes de vinaigre
- 2 grammes de menthe, fraîche
- 1 unité moyenne d'œuf, dur [50 g]
- 1 portion petite de tomate, crue [50 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger les ingrédients sauf l'œuf, la menthe, l'huile et le vinaigre.
- 2° Préparer une vinaigrette huile d'olive, vinaigre, menthe, sel et poivre.
- 3° Ajouter la vinaigrette et mélanger.
- 4° Servir avec un œuf dur.
- 5° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	125 kcal	6 %
PROTÉINES	6 g	12 %
GLUCIDES	10 g	4 %
SUCRES	2 g	2 %
LIPIDES	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	13 %
SODIUM	84 mg	3 %