

SALADE DE POIS CHICHES, SAUCE TAHINI

 20 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 portion moyenne de pois chiche, cuit (200 g)
- 200 grammes de quinoa, cru **ou** 200 grammes de boulgour de blé, cru
- 200 grammes de poulet, filet cuit (reste par exemple) ou agneau
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 portion grande d'olive noire, en saumure (60 g)
- 20 grammes de jus de citron, pur jus
- 2 cuillères à soupe de tahin ou Purée de sésame (30 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre (facultatif)
- sel, poivre et piment en poudre en option
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez les pois chiches en conserve ou en bocal
- 2° Faire cuire le quinoa comme indiqué sur l'emballage. Laver, essorer et hachez le persil, et hacher l'ail
- 3° Dans un saladier, mélanger les pois chiches, le quinoa ou le boulgour, la viande, les olives, l'ail et le persil avec l'huile d'olive. Mélanger le jus de citron avec le tahini et ajoutez de l'eau petit à petit pour rendre la sauce fluide. Saler, ajouter sel, piment et poivre. Verser la sauce au moment de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (190 g)	% AR
ÉNERGIE	218 kcal	413 kcal	21 %
LIPIDES	8 g	16 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	19 mg	35 mg	12 %
SODIUM	83 mg	157 mg	7 %
GLUCIDES	23 g	43 g	14 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	10 g	40 %
PROTÉINES	14 g	27 g	—