



SALADE FRAÎCHEUR AUX POIS CHICHES

Faible en glucides, Faible en gras, Déjeuner, Végétarien

 15 minutes

 15 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 150 g de pois chiches en conserve (ou trempés 6h puis cuits à l'eau)
- 40 g [1/4 tasse] d'oignon rouge
- 80 g [1/2 tasse] de concombre
- 40 g [1/2 tasse] de jeunes pousses d'épinards
- 80 g [1/2 tasse] de tomates cerises
- 50 g d'ananas frais ou en conserve
- 80 g [1/2 tasse] de laitue
- 1/2 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (2 g)
- 1/2 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1/4 cuillère à café d'herbes de Provence
- Poivre noir, au goût
- Paprika fumé, au goût
- 50 g de feta

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Égouttez et rincer les pois chiches
- 2° Assaisonnez-les avec du poivre, du sel et du paprika ou du tabasco fumé pour une saveur légèrement piquante et fumée. Réservez
- 3° Coupez les légumes à la taille souhaitée. Réservez un peu du jus de l'ananas, environ 1 cuillère à soupe. Déchirez grossièrement les feuilles de laitue Placez-les dans un grand bol
- 4° Assaisonnez le tout avec l'huile d'olive, le jus de citron, le jus d'ananas, l'ail écrasé et les herbes de Provence. Bien mélanger
- 5° Assemblez le tout dans votre assiette : Placez un lit de crudités Disposez les pois chiches sur les légumes Coupez le fromage feta en cubes ou émiettez-le et disposez sur le dessus
- 6° Dégustez immédiatement. Si vous voulez préparer cette salade à l'avance, gardez l'assaisonnement à part et versez le sur votre assiette au dernier moment.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (589 g)	% AR
ÉNERGIE	82 kcal	484 kcal	24 %
LIPIDES	3 g	21 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	10 g	48 %
CHOLESTÉROL	6 mg	33 mg	11 %
SODIUM	86 mg	504 mg	21 %
GLUCIDES	8 g	45 g	15 %
SUCRES	2 g	14 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	19 g	76 %
PROTÉINES	4 g	25 g	—