

Salade de pois chiches à la méditerranéenne

Présentation

- Une recette fraîche, nutritive et rapide à préparer.
- Idéale pour un déjeuner léger, un pique-nique ou une lunchbox.
- Temps de préparation : 15 minutes.
- Portions : 4 personnes.

Ingrédients

- 400g de pois chiches cuits (en conserve, rincés et égouttés)
- 1 concombre coupé en petits dés
- 2 tomates mûres coupées en dés
- 1/2 oignon rouge émincé finement
- 50g de feta émiettée
- 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un demi-citron
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

Instructions de préparation

- Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches, le concombre, les tomates et l'oignon rouge.
- Ajoutez les olives noires et la feta émiettée au mélange.
- Dans un petit bol, préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le jus de citron, l'origan, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement pour bien enrober tous les ingrédients.
- Laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se développer.

Conseils et astuces

- Ajoutez du persil frais ou de la menthe ciselée juste avant de servir pour plus de fraîcheur.

- Cette salade se conserve jusqu'à 2 jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.
- Pour une version végétalienne, remplacez la feta par des dés d'avocat ou ajoutez des graines de courge pour le croquant.
- Si vous préparez cette salade pour une lunchbox, gardez la vinaigrette à part et ajoutez-la au dernier moment.