

Salade de pois chiches à la méditerranéenne : fraîcheur et vitalité

Ingrédients nécessaires

- 400g de pois chiches cuits (une boîte standard), rincés et égouttés
- 1 concombre coupé en dés
- 2 tomates mûres coupées en dés
- 1/2 oignon rouge émincé finement
- 50g de feta émiettée
- 1/4 de tasse d'olives kalamata dénoyautées
- 1/2 tasse de persil plat ciselé
- 2 cuillères à soupe de menthe fraîche hachée
- Vinaigrette : 3 c. à soupe d'huile d'olive extra vierge, 1 c. à soupe de jus de citron frais, 1 gousse d'ail pressée
- Sel et poivre noir moulu selon le goût

Étapes de préparation

- Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches, le concombre, les tomates, l'oignon rouge et les olives kalamata.
- Préparez la vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive, le jus de citron et l'ail pressé.
- Versez la vinaigrette sur la salade et ajoutez le persil plat ainsi que la menthe fraîche.
- Assaisonnez avec le sel et le poivre selon votre convenance.
- Incorporez délicatement la feta émiettée pour préserver sa texture crémeuse.
- Laissez mariner au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger.

Conseils de conservation

- Conservez la salade dans un récipient hermétique au réfrigérateur.
- La durée de conservation optimale est de 2 à 3 jours.

Apports nutritionnels

- Cette recette constitue une excellente source de protéines végétales.

- Elle apporte une quantité importante de fibres alimentaires pour un repas complet et équilibré.