



SALADE DE POIS CHICHE VERSION ÉTÉ



Temps :



Nombre de couvert :

Ingrédients :

- Une petite boîte de pois chiches ou 130 g de pois chiches préalablement trempés*
- Du chou-fleur
- Des tomates
- De l'oignon rouge
- De l'avocat
- Des herbes fraîches (ici, du persil)
- Du concombre
- Du paprika (en option)
- Pour la sauce : yaourt de brebis, jus de citron, sel, poivre

Préparation :

-Mélange simplement dans un saladier tous les ingrédients. Gérer les quantités en fonction du nombre de personne et de vos goûts.

Pour les pois chiches, je les mélange au préalable avec un peu de paprika.

Coup de cœur : j'ai trouvé dans un magasin bio des perles d'épeautre. Il en existe nature ou à l'oignon. Je trouve ça très intéressant pour changer des croûtons à salade, riches en gluten !

*Pour bien faire tremper vos pois chiche afin que ceux ci soient plus digeste, voici la marche à suivre :

- Rince bien les pois chiches secs sous l'eau froide pour enlever les impuretés.
- Mets les pois chiches dans un grand saladier (ils vont gonfler).
- Couvre-les d'au moins 3 fois leur volume en eau froide.
- Ajoute 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron
- Laisse tremper à température ambiante, à l'abri de la lumière.
- Change l'eau toutes les 8 à 12 h si possible.
- Une fois trempés, jette l'eau de trempage et rince bien les pois chiches.
- Cuis-les dans de l'eau avec une feuille de laurier et une pincée de bicarbonate de soude
- Porte à ébullition, puis réduis le feu et fais cuire à couvert pendant 1 à 1h30 (jusqu'à ce qu'ils soient tendres).

Astuces ou notes personnelles :



Votre photo ici