

# SALADE POIS CHICHES, TOMATES SÉCHÉES, FÊTA & OLIVES



Recettes100faim.fr

## Ingrédients :

- Pois chiches 150g (en conserve, égouttés)
- 4 tomates séchées
- 6 olives (noires, vertes)
- Fêta 60g
- Menthe ou coriandre
- Vinaigrette : huile d'olive 3 càs + moutarde ½ càc + ½ citron jaune (jus) + sel + poivre

## Astuces :

- Ajouter du thon, des poivrons marinés ou de l'avocat par exemple.
- Remplacer la fêta par un autre fromage : mimolette, bleu, mozzarella, emmental...

**Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson**  
**Pour 2 personnes**

1. Préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
2. Égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
3. Couper les tomates séchées en petits morceaux.
4. Dénoyauter les olives si besoin et les couper en fines rondelles.
5. Égoutter la fêta et la couper en cubes.
6. Ciseler finement les feuilles de menthe ou de coriandre.
7. Mélanger tous les ingrédients avec la vinaigrette, les herbes et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

[www.recettes100faim.fr](http://www.recettes100faim.fr)