

SALADE POIS CHICHES, THON & POIVRON



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Pois chiches (conserves) 150g égouttés
- Thon (conserves) 100g
- 10 olives (vertes et/ou noires)
- Raisins secs 2 càs
- Poivrons marinés 100g
- Menthe ou basilic

Astuces :

- Au Printemps et en Été, optez pour des poivrons frais.
- Servez cette salade avec une vinaigrette au citron :
huile d'olive 3 càs
+ ½ citron jaune (jus)
+ moutarde ½ càc
+ poivre

Préparation : 15 minutes | Pas de cuisson
Pour 2 personnes

1. Égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre.
2. Égoutter les poivrons marinés et les couper en fines lamelles.
3. Égoutter le thon et l'émietter.
4. Dénoyer les olives si besoin et les couper en fines rondelles.
5. Réaliser la sauce vinaigrette.
6. Ciseler finement les herbes aromatiques.
7. Mélanger tous les ingrédients (sans oublier les raisins secs) et servir.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr