

SALADE DE POIS CHICHES GRILLÉS, CONCOMBRE & FÊTA



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 1/2 concombre = 200g
- Fêta 60g
- Feuilles de menthe
- Graines de courge 2 càs
- Raisins secs 2 càs
- Sauce vinaigrette

Pour les pois chiches grillés :

- Pois chiches cuits en conserve/bocal 200g
- Huile (olive ou tournesol) 4 càs
- Curry 12 càc + poivre

Astuces :

- Remplacer les pois chiches par d'autres légumes secs : haricots rouges, lentilles...
- Ajouter des pousses et des tomates séchées.

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Égoutter les pois chiches et les rincer sous l'eau pour enlever l'excédent de sel/sucre. Préparer les **pois chiches grillés** : dans un plat allant au four, mélanger les pois chiches, l'huile végétale, le poivre et les épices. Enfourner à **180°C** pendant **30 minutes**.
2. Éplucher le concombre et le couper en **petits cubes**.
3. Égoutter la fêta et la couper en **petits cubes**.
4. **Ciseler finement** la menthe.
5. Dans un saladier : **mélanger** les pois chiches grillés, le concombre, la fêta, la menthe, les graines de courge, les raisins secs.
6. **Verser** la vinaigrette et servir.



@Recettes100faim.fr