



## ***Salade de légumineuses***

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - RENTRÉE SCOLAIRE - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

20 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1 boîte de pois chiches en conserve, rincés
- 1  $\frac{3}{4}$  tasse de haricots noirs, rincés
- 2 tasses de maïs en grain, égoutté
- 1 petit poivron rouge, coupé en dés
- 1 petit poivron vert, coupé en dés
- $\frac{2}{3}$  tasse de feta, émietté
- 5 échalotes vertes, ciselées

### Vinaigrette :

- $\frac{1}{3}$  tasse d'huile d'olive
- 3 c. table de jus de citron
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1  $\frac{1}{2}$  c. table d'herbes de Provence
- 1 c. table de sirop d'érable
- 1 pincée de sel

## Préparation

---

1. Mélanger tous les ingrédients sauf ceux de la vinaigrette dans un grand bol.
2. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients de la vinaigrette.
3. Verser la vinaigrette sur le mélange de légumineuses. Bien mélanger.

4. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 1 heure.
5. Déguster.