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 boite de pois chiches en conserve, rincés
- 1 ¾ 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
- 2/3 tasse de feta, émietté
- 5 échalotes vertes, ciselées

Vinaigrette :

- 1/3 tasse d’huile d’olive
- 3 c. table de jus de citron
- 2 gousses d’ail, hachées finement
- 1 ½ 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.