

Salade de pois chiches, feta et coeurs d'artichaut

RECETTES - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-20 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 tasses de pois chiches, cuits et rincés
- 1 tasse de feta, rincé et coupé en petits cubes
- 1 tasse d'olives kalamata
- 1 tasse de coeur d'artichauts marinés
- 1/2 tasse de quinoa, cuit
- 2 grosses poignées de salade mesclun
- 1/2 tasse de chou rouge, coupé en lanières

Vinaigrette :

- 4 c. table d'huile d'olive
- 2 c. table de vinaigre de vin blanc
- 1 c. thé de sirop d'érable
- 1/2 c. table de moutarde de Dijon
- Poivre au goût

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients de la salade, sauf le chou.
- Dans un petit bol ou un petit pot Masson, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.
- Ajoutez au goût de la vinaigrette à la salade.
- Ajoutez le chou et brassé légèrement. Si vous ajoutez le chou dès le début ou si vous brassez trop, votre salade prendra des teintes de mauve. Moins joli !
- Dégustez.

* Vous pouvez préparer la salade d'avance en omettant la laitue mesclun et le chou que vous ajouterez au moment de servir.