



Végé : Salade de légumineuses et pitas grillés

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - REPAS - SALADES - VÉGÉTARIEN / VÉGANE



NOMBRE DE PORTION : 4-6

TEMPS DE PRÉPARATION :
15 MIN

TEMPS DE CUISSON :
6 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: MOYEN

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

Salade

- Une boîte de conserve de maïs en grain, égouttée
- Une boîte de conserve de pois chiches, rincée et égouttée
- Une boîte de conserve de haricots pinto, rincée et égouttée
- 1 tasse d'edamame
- Une boîte de conserve d'olives noires tranchées, égouttée
- 1 poignée de persil frais, haché
- 1/3 tasse de feta, émietté
- 1 concombre, épluché et coupé en dés
- 6 tomates séchées conservées dans l'huile, hachées grossièrement
- 1/4 de tasse d'huile d'olive
- 1/8 de tasse d'huile des tomates séchées. Cette huile est déjà parfumée et vous pouvez vous départir de cette quantité dans votre pot de tomates séchées.
- 1 c. table de vinaigre balsamique
- Jus d'un demi citron
- Poivre et sel (au besoin)

Pitas grillés

- 4 pitas
- Margarine, huile d'olive ou beurre fondu pour badigeonner les pains
- Épices à la grecque (personnellement je prends celles de Club House)

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F. Mettre du papier parchemin sur une plaque à biscuits.
2. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la salade et réserver. Ajuster l'assaisonnement au besoin.
3. Badigeonner les pains pitas des deux côtés avec du beurre, de la margarine ou de l'huile.
4. Saupoudrer au goût les pitas avec les épices grec.
5. Couper ensuite les pains en triangle et les déposer sur la plaque à biscuits.
6. Enfourner pendant 6-8 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés sans être brûlés. Surveillez-les constamment, car ils peuvent brûler rapidement.
7. Servir seul ou avec de l'[houmous maison](#) .