

Temps de cuisson : 6 minutes

Temps de préparation : 15 minutes

Degré de difficulté : facile

Portion : 4-6



Salade de légumineuses et feta avec pitas grillés

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)

Marche à suivre :

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 des épices grec sur le dessus des pains.
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.

Source : <https://cinqfourchettes.com/2018/10/vege-salade-de-l...et-pitas-grilles.html>