

Temps de cuisson : aucune cuisson

Temps de repos : 60 minutes

Temps de préparation : 20 minutes

Degré de difficulté : facile

Portions : 4-6 portions



Salade de légumineuses

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
- 1 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

Marche à suivre :

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.