

SALADE DE POIS CHICHES

Février 2009 (Actualisé en mai 2018)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de pois chiches (1/2)
- ★ 2 tomates allongées fermes
- ★ 1 batavia
- ★ 1 carotte
- ★ 1 oignon blanc frais
- ★ 1 citron jaune
- ★ 15 olives vertes dénoyautées
- ★ 2 brins de menthe
- ★ 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 1 pointe de piment fort
- ★ 1 pointe de cumin en poudre
- ★ Sel fin, poivre blanc moulu

Ustensiles : 2 bols, Essoreuse, Saladier, Égouttoir, Râpe

Préparation : 15 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 3,70 € (soit 0,93 € par personne)



Recette :

Rincer les pois chiche à l'eau tiède, les égoutter. Couper le citron en deux et en extraire le jus dans un bol. Laver et essuyer les tomates, les couper en quatre, éliminer jus et pépins et détailler la pulpe en petits dés. Couper les olives en rondelles. Peler la carotte et la râper (râpe à gros trous). Laver et essorer quelques feuilles de salade, les ciseler aux ciseaux. Faire de même avec les feuilles de deux brins de menthe. Peler l'oignon, le couper en rondelles, chacune d'elles en deux et détacher les différentes épaisseurs les unes des autres. Dans un saladier, placer les pois chiches, les dés de tomates, les rondelles d'olives, les râpures de carotte, salade, menthe et oignon blanc. Bien mélanger.

Préparer l'assaisonnement : dans un bol mettre une pincée de sel, ajouter 2 cuillères à soupe de jus de citron et bien mélanger pour dissoudre le sel. Ajouter une pincée de poivre blanc moulu, une pointe de piment fort, une pointe de cumin en poudre, l'huile d'olive et bien homogénéiser. Verser sur la salade au moment de la consommer et bien mélanger.

Boisson :

Un vin gris de Boulaouane servi à 8°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.