

[Salatet Hummus] Salade de pois chiches toute simple



“ Voici une salade de base toute simple à laquelle vous pouvez ajouter les légumes crus finement hachés que vous avez sous la main ! ”

Les Ingrédients :

(Pour 4 personnes)

- 250 g de pois chiches secs (ou 400 g de pois chiches cuits)
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil frais
- 2 à 3 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel

Les Étapes :

J'ai utilisé des pois chiches secs que j'ai fait tremper 12 heures (*une nuit*) dans l'eau froide. Égouttez, rincez, couvrez d'eau froide, portez à ébullition avec une pincée de bicarbonate et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils deviennent bien tendres (*en moyenne 20 minutes*).

Pendant ce temps, épluchez l'oignon et l'ail. Émincez-les le plus finement possible. Rincez le persil, séchez-le puis hachez-le très finement.

Dans un saladier, battez ensemble l'huile d'olive et le jus de citron. Assaisonnez. Ajoutez l'ail, l'oignon et le persil finement hachés. Mélangez, puis ajoutez à cette sauce, les pois chiches cuits et refroidis. Mélangez puis rectifiez l'assaisonnement. Dégustez sans plus tarder !

Et Que Dire De Plus ?

→ Assaisonnez d'une pincée de piment de Cayenne ou de paprika.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

<http://papillesestomaquees.fr/salatet-hummus-salade-de-pois-chiches-toute-simple/>
