



Salade de saison

Une recette simple de tous les jours, à adapter en fonction des légumes disponibles par saison.

MATÉRIEL

Un saladier
Une passoire
Un bol



INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes

1kg de légumes de saison
(tomates, concombre...)
3 échalotes
1 botte de persil
1 boîte de pois chiches (250g
égouttés)
2 cuillers à soupe de levure
maltée
5 cuillers ou soupe d'huile
d'olive
5 cuillers à soupe de vinaigre
de vin ou balsamique
Sel, poivre



LES ÉTAPES

1. Découper les légumes et échalotes en dés
2. Rincer puis hacher le persil
3. Egoutter les pois chiches et bien les rincer à l'eau
4. Préparer dans un bol la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la levure maltée, le sel et le poivre
5. Assembler le tout dans un saladier
6. Pour plus de goût, réserver pendant 1h avant de déguster afin que la sauce imprègne bien les légumes

RECETTES
ÉCRITES
PAR :

