

## SALADE DE SAISON

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



### Ingrédients

Pour 6 personnes

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

### Temps

✓ 15 minutes de préparation

### Préparation

- Découper les légumes et échalotes en dés
- Rincer puis hacher le persil
- Égoutter les pois chiches et bien les rincer à l'eau
- Préparer dans un bol la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, la levure maltée, le sel et le poivre
- Assembler le tout dans un saladier.

#### Astuce

Pour plus de goût, réserver pendant 1 h avant de déguster afin que la sauce imprègne bien les légumes.

### Matériel



1 bol



1 saladier



1 passoire

Recette écrite par :