

Salade grecque aux pois chiches

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Vinaigre de vin blanc	15 ml	1 c. à table
Jus de citron frais	15 ml	1 c. à table
Ail haché	1 gousse	1 gousse
Origan	5 ml	1 c. à thé
Persil	5 ml	1 c. à thé
Huile d'olive	10 ml	2 c. à thé
• Tomates fraîches, coupées en morceaux	3 moyennes	3 moyennes
Oignon rouge tranché	½ petit	½ petit
Concombre, coupé en morceaux	250 ml	1 tasse
Pois chiches cuits	250 ml	1 tasse
Fromage feta léger, coupé en dés	150 g	½ livre
• Olives noires tranchées	50 ml	¼ tasse

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un grand bol, mélanger le vinaigre, le jus de citron, l'ail et les fines herbes. Ajouter l'huile; mélanger.
- Ajouter les légumes, les pois chiches et le fromage; mélanger. Mettre au réfrigérateur environ 2 heures.
- Répartir la salade dans les assiettes de service; garnir d'olives.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 19,8 g

Fibres : 3,9 g

Protéines : 14,0 g

Lipides : 10,1 g