

SALADE FRAÎCHE AUX POIS CHICHES ET AUX GAMBAS, SAUCE VINAIGRETTE À LA MOUTARDE, AU MIEL ET AU SOJA

01

RECETTES
EN ROUTE



INGRÉDIENTS



1 PERSONNE

Salade :

200 g de pois chiches cuits
1/4 de poivron rouge
1/4 de poivron vert
1/2 concombre
1/2 avocat
2 cuillerées d'olives vertes
50 g de feta
1 cuillerée d'aneth
Cuillerées de sel, poivre noir et origan

Vinaigrette :

100 ml d'huile d'olive
3 cuillerées de moutarde
4 cuillerées de sauce soja
100 ml de miel
Cuillerées de vinaigre, sel et poivre noir

ÉTAPES À SUIVRE

- 1 Pour la salade:**
Couper tous les ingrédients. rincer les pois chiches et tout mélanger. Assaisonner avec du sel, du poivre et de l'origan.
- 2 Pour la vinaigrette:**
Tout mélanger dans un bol ou dans un autre récipient jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène et crémeuse.
- 3 Mélanger:**
La salade et la vinaigrette comme vous aimez, si vous préférez qu'elle soit très relevée, ajoutez toute la vinaigrette, sinon, réservez ce qui reste pour une prochaine fois. Elle se conserve très bien au froid.

Si vous souhaitez faire cette recette pour plusieurs personnes, il suffit de doubler la quantité en fonction du nombre de personnes.

#PrenezSoinDeVotre
ALIMENTATION
Sur La ROUTE

Consultez plus de recettes et de conseils sur
www.andamur.com/fr/prenezsoindevotrealimentation