



SALADE DE TOMATES ET DE POIS CHICHES

 15 minutes 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de tomate, crue
- 1 portion petite de pois chiche, bouilli/cuit à l'eau (100 g)
- 200 grammes de feta AOP
- 1 unité moyenne d'oignon rouge, cru (115 g)
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 15 grammes de jus de citron, maison
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 20 grammes de basilic, frais

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant 20s. Rafraîchissez-les sous l'eau courant avant de les peler. Détaillez leur chair en dés sans les épépiner, puis mettez ces derniers, avec leur jus dans un saladier. Égoutter les pois chiches et ajoutez-les aux tomates.
- 2° Pelez l'oignon rouge, coupez-le en rondelles et séparez les anneaux entre vos doigts. Pelez et émincer finement la gousse d'ail. Ajoutez le tout dans le saladier. Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez de basilic effeuillé.
- 3° Émiettez grossièrement la feta entre vos doigts et ajoutez-la à la salade. Mélanger délicatement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (338 g)	% AR
ÉNERGIE	75 kcal	253 kcal	13 %
PROTÉINES	4 g	12 g	24 %
GLUCIDES	3 g	11 g	4 %
SUCRES	2 g	6 g	7 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	9 g	45 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	5 g	21 %
SODIUM	138 mg	466 mg	19 %