



Salades

# Salade orientale



**20 min 20 min**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

**0**

CUISSON

**0**

REPOS

**407**

CALORIES

## Étape 1

Préparation de la vinaigrette

- 1 Presser les citrons pour en récupérer le jus, réserver.
- 2 Dans un bol, mettre l'huile, le sel, le poivre et le cumin, remuer.
- 3 Écraser l'ail et l'ajouter aux autres ingrédients.
- 4 Ajouter le jus de citron et fouetter afin d'amalgamer les ingrédients. Réserver.

## Étape 2

Préparation de la salade

- 1 Laver les pois chiches, les égoutter et le mettre dans un saladier.
- 2 Préparer et émincer les poivrons et les ajouter aux pois chiches.
- 3 Laver les tomates, les couper en quartiers et les ajouter aux pois chiches et aux poivrons.
- 4 Éplucher et émincer l'oignon, les ajouter au reste.
- 5 Ajouter les olives, le raisin sec et les amandes.
- 6 Ciseler le coriandre et la menthe fraîche et les ajouter à la salade.

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Vinaigrette

2 **Citron(s)**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**  
1 **Poivre cinq baies**  
4 **Gousse(s) d'ail**  
1 c. à café **Cumin (en poudre)**

### Salade

400 g **Pois chiches en conserve**  
4 **Tomate(s)**  
0.5 **Poivron(s)**  
24 **Olives noires**  
24 **Amande(s) entière(s)**  
2 c. à soupe **Raisins secs**  
1 tige(s) **Coriandre**  
4 branche(s) **Menthe fraîche**  
1 **Oignon(s)**

7 Assaisonner avec la vinaigrette et servir.