



Salades

# Salade d'été aux pois chiches



**13h50** **20 min** **1h30** **12h** **488**  
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour la salade d'été aux pois chiches

200 g **Pois chiches**  
4 **Tomate(s)**  
1 botte(s) **Persil plat**  
2 **Oignon(s)**  
100 g **Olives vertes**  
1 c. à café **Cumin (en  
poudre)**  
3 pincée(s) **Piment de  
Cayenne**  
100 ml **Huile d'olive**  
2 **Citron(s)**  
1 **Sel**

## Étape 1

### Préparation des pois chiches

- 1 La veille, faire tremper les pois chiches dans un saladier rempli d'eau froide.
- 2 Le lendemain, rincer les pois chiches. Porter une grande casserole d'eau à ébullition. Verser les pois chiches, les faire cuire pendant 1 heure 30 dès la reprise de l'ébullition.
- 3 Pour aller plus vite, les cuire pendant 45 minutes dans une cocotte-minute.
- 4 Egoutter puis rafraîchir les pois chiches sous l'eau froide.

## Étape 2

### Préparation des légumes et aromates

- 1 Porter une casserole d'eau à ébullition.
- 2 Eplucher et hacher les oignons.
- 3 Laver le persil plat, l'équeuter et le ciseler finement.
- 4 Plonger les tomates dans l'eau bouillante pendant 1 minute. Les monder puis les couper en petits dés.

## Étape 3

## Dressage

- 1** Presser le jus des citrons, le verser dans un grand saladier. Ajouter l'huile d'olive, les épices et mélanger.
- 2** Ajouter tous les ingrédients de la salade, assaisonner, mélanger et placer au frais pendant au moins 2 heures.
- 3** Cette étape est importante car elle permet aux arômes de se mélanger.
- 4** Déguster la salade avec du pain plat.