



# Salade de légumineuses

<https://www.soscuisine.com/recette/salade-legumineuses>

Quantité : 4 portions

Préparation : 10 min | Attente : 20 min

*Une salade de pois chiches et plusieurs types de fèves, saine et rapide à faire.*

🍴 410 calories/portion



## Ingrédients

4 tasses	fèves mélangées (en conserve), rincées et égouttées	1 L
2 gousses	ail, émincé	
1	poivrons verts, coupés en petits dés	150 g
1/4 tasse	huile d'olive extra vierge	65 mL
3 c.à soupe	citron pressé en jus	1 citron
2 c.à soupe	Base d'ail et persil	30 mL
1 pincée	sel <b>[facultatif]</b>	0.2 g
	poivre au goût <b>[facultatif]</b>	
2 c.à soupe	persil italien frais, haché <b>[facultatif]</b>	10 g

## Méthode

- Égoutter et rincer le mélange de fèves et le mettre dans un saladier. Émincer l'ail, le trancher finement et l'ajouter au mélange. Couper le poivron en petits dés et l'ajouter dans le saladier.
- Battre l'huile d'olive, le jus de citron, la Base d'ail et persil, le sel et le poivre dans un petit bol, à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée. Verser sur la salade et bien mélanger. Refroidir dans le réfrigérateur 20 min.
- Touiller la salade, garnir de persil haché et servir.

## Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (230g)

- **Calories** : 410
- **Lipides** : 18 g ( **Saturés** : 2.4 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 0 mg )
- **Glucides** : 48 g ( Fibres 12 g ; Sucres 2 g ; Glucides nets 36 g )
- **Sodium** : 410 mg
- **Protéines** : 15 g
- **Vitamine A** : 4 % ; **Vitamine C** : 58 % ; **Calcium** : 12 % ; **Fer** : 32 %

## Allégations

Cette recette est :

- **Sans** : Sucre ajouté
- **Excellente source de** : Fer, Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Potassium, Vitamine B1, Vitamine C, Vitamine E, Vitamine K
- **Bonne source de** : Cuivre, Niacine, Phosphore, Vitamine B6, Zinc
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Sélénium, Vitamine B2

## Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 2 Échanges
- **Fruits** : 0 Échanges
- **Légumes** : ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 2 Échanges
- **Matières grasses** : 3 ½ Échanges

