



Salade marocaine de pois chiches et tomates

<https://www.soscuisine.com/recette/salade-marocaine-pois-chiches-tomates>

Quantité : 4 portions

Saumurage : 30 min | Préparation : 10 min | Attente : 10 min

Cette salade saine et rapide à faire peut être facilement rendue plus au moins relevée, selon votre goût du moment.

🍴 310 calories/portion



Ingrédients

1/2	oignons rouges, haché finement	80 g
2 c.à soupe	huile d'olive extra vierge	30 mL
3 c.à soupe	citron pressé en jus	1 citron
1/2 c.à thé	piment de Cayenne	1 g
1/2 c.à thé	cumin en poudre	1 g
1 pincée	sel [facultatif]	0.2 g
	poivre au goût [facultatif]	
3 tasses	pois chiches (en conserve)	750 mL
4	tomates italiennes, coupées en dés et épépinées	280 g
2 1/2 c.à soupe	menthe fraîche, hachée finement	8 g

Méthode

1. Hacher l'oignon très finement et le mettre dans un petit bol rempli d'eau et de quelques gouttes de vinaigre. Laisser macérer pendant environ 30 min à la température de la pièce, ou toute une nuit au réfrigérateur. Le but de cette opération est de rendre l'oignon cru plus croquant et digestible.
2. Verser l'huile et le jus de citron dans un saladier. Y ajouter les épices, saler et poivrer. Battre le tout à l'aide d'une fourchette, jusqu'à ce que la vinaigrette soit émulsionnée.
3. Égoutter et rincer les pois chiches, puis les mettre dans le saladier. Couper les tomates en dés, les épépiner et les déposer dans le saladier. Hacher finement la menthe et l'ajouter à la salade. Y ajouter l'oignon haché. Mélanger tous les ingrédients et vérifier l'assaisonnement.
4. Laisser reposer une dizaine de minutes pour que les saveurs se révèlent.
5. Servir.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (290g)

- **Calories** : 310
- **Lipides** : 9 g (**Saturés** : 1.2 g ; Trans 0 g ; Cholestérol 0 mg)
- **Glucides** : 49 g (Fibres 10 g ; Sucres 3 g ; Glucides nets 39 g)
- **Sodium** : 410 mg
- **Protéines** : 10 g
- **Vitamine A** : 22 % ; **Vitamine C** : 37 % ; **Calcium** : 7 % ; **Fer** : 23 %

Allégations

Cette recette est :

- **Allégations santé** : Coeur en santé
- **Excellente source de** : Fibres, Folacine, Magnésium, Manganèse, Vitamine B6
- **Bonne source de** : Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Vitamine A, Vitamine C, Vitamine E, Zinc
- **Source de** : Acide pantothénique, Calcium, Niacine, Sélénium, Vitamine B1, Vitamine B2, Vitamine K
- **Faible** : Gras saturés
- **Sans** : Cholestérol, Gras trans, Sucre ajouté

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 2 ½ Échanges
- **Fruits** : 0 Échanges
- **Légumes** : ½ Échanges
- **Viandes et substituts** : 1 Échanges
- **Matières grasses** : 1 ½ Échanges

© 2005-2022 Sukha Technologies Inc. / SOS Cuisine. Tous droits réservés.