

Salade de pois-chiche, poivrons et amandes



Pour 4 personnes

10 minutes

10 minutes

Facile

INGRÉDIENTS

Mâche (ou cresson)

1 poivron jaune en lanières

1 poivron rouge en lanières

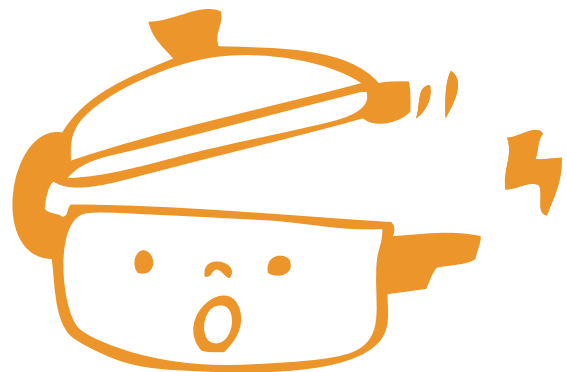
1 gousse d'ail coupée en 4

1 petite boîte de pois-chiches rincés et égouttés

150 g d'amandes effilées légèrement grillées

150 ml de jus de citron frais

- 1 - Mixer une poignée de mâche avec 2 cuillères à soupe d'eau, un tiers de pois-chiches, 2 cuillères à soupe d'amandes et 4 cuillères à soupe de jus de citron (et si vous le désirez, un filet d'huile d'olive).
- 2 - Incorporer les amandes et les pois-chiches restants.
- 3 - Dans un saladier mélanger la salade restante avec les poivrons, la sauce et le jus de citron restant.
- 4 - Servir.



Cette recette peut être réalisée par un enfant, sous la surveillance d'un adulte.