

SALADE AU FETA, POIS CHICHES ET CŒURS D'ARTICHAUT

Ingrédients : pour 4 portions

- Environ 6-8 tasses (1,5-2 L) de laitue romaine déchiquetée
- 4 tomates tranchées en fins quartiers
- 1 poivron vert en dés
- 1 petit oignon rouge émincé
- 1 boîte de cœurs d'artichaut égouttés, et tranchés en quartiers
- 1 boîte de pois chiches de 19 oz (540 ml) rincés et égouttés
- ½ tasse (125 ml) d'olives kalamata dénoyautées
- 2/3 tasse (environ 55 g) de feta coupé en dés

Sauce

- 1 ½ c. à soupe (22 ml) de jus de citron
- 1 c. à thé (5 ml) de moutarde de Dijon
- 3 c. à soupe (45 ml) d'huile d'olive
- 3 c. à soupe (45 ml) de persil plat ciselé
- Poivre

Préparation :

1. Préparer la sauce. Dans un bol, mélanger le jus de citron et la moutarde, puis fouetter avec l'huile. Incorporer le persil et poivrer.
2. Dans 4 assiettes, répartir équitablement la laitue déchiquetée.
3. Dans un grand bol, disposer les tomates, le poivron, l'oignon, les pois chiches égouttés, et les olives. Ajouter la sauce et touiller délicatement.
4. Étaler le mélange de légumes sur la laitue et garnir des cubes de feta. Poivrer.

Source : déclinaison d'une recette de Allrecipes

<http://qc.allrecipes.ca/recette/477/salade-de-f-ta-aux-pois-chiches.aspx>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le jeudi 17 novembre 2011

<http://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2011/11/salade-au-feta-pois-chiches-et-curs.html>