

SALADE DE LÉGUMINEUSES

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : aucun

Portions : 4-5

Ingrédients

- ¼ tasse d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de cidre de pomme*
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 1c. à thé de moutarde de Dijon
- Sel et poivre
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches sans sel ajouté, rincés et égouttés
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de haricots rouges, rincés et égouttés**
- 1 pomme, coupée en dés (si vous n'avez pas de
- 1 concombre anglais OU 2 petits concombres libanais, **non** pelés et coupés en dés
- ½ tasse de canneberges séchées
- 2 oignons verts, émincés
- Au goût si désiré : fromage fêta réduit en sel coupé en petits cubes
- Si désiré (optionnel) : noix de cajous non salées



Préparation

1. Dans un pot Masson ou un petit bol, mélanger l'huile, le vinaigre de cidre de pomme, le sirop d'érable, la moutarde de Dijon, le sel et le poivre ensemble.
2. Dans un grand bol mélanger les pois chiches, les haricots rouges, la pomme, le concombre, les canneberges et l'oignon vert. Ajouter le fromage fêta et mélanger délicatement.
3. Au moment de servir garnir de noix de cajous non salées. (Si vous apportez votre salade en lunch je vous conseille d'apporter les noix à part sinon elles auront tendance à amollir).

Bon à savoir:

- *Le vinaigre de cidre de pomme se retrouve dans les épiceries dans la section des produits naturels ou biologiques.
- **Utiliser des «petits» haricots rouges en conserve (ce sera écrit «petits» sur la boîte) pour avoir une texture moins pâteuse si vous n'aimez pas cela généralement.
- Pour obtenir un repas complet, compléter avec des crudités.