FICHE RECETTE

Salade de pois-chiches à l'italienne

Ingrédients pour 2 personnes

- 270g de pois chiches rincés et égouttés
- ½ concombre
- 2 tomates
- 1 petit oignon rouge
- 1 mozzarella
- 1 branche de basilic frais
- huile d'olive

Préparation

- Rincer l'eau des pois chiches puis les déposer dans un grand saladier
- Laver et couper le concombre et l'oignon en dés
- Rincer les tomates et les découper en quartiers
- Ajouter le tout dans un saladier
- Saler, poivrer et ajouter le basilic ciselé
- Mélanger le tout puis déposer une boule de mozzarella ainsi qu'un filet d'huile d'olive sur la salade
- Régalez vous !

Pour une recette zéro déchets, vous pouvez faire une mousse au chocolat et remplacer les blancs d'œufs par l'eau de la conserve des pois-chiches. Le résultat sera bluffant !