

Salade de pois chiches à la méditerranéenne : L'équilibre parfait

Ingrédients essentiels

- 400g de pois chiches en conserve (soit 240g à 265g après rinçage)
- 1 concombre libanais coupé en dés de 1cm pour un croquant optimal
- 50g à 80g de fromage feta émietté pour la texture crémeuse
- 30g de pignons de pin torréfiés ou de noix concassées pour les acides gras insaturés
- 2 gousses d'ail frais pressées ou hachées finement
- Herbes fraîches : persil plat et menthe ciselés

La vinaigrette signature

- Respectez le ratio : 3 volumes d'huile d'olive de qualité supérieure pour 1 volume de jus de citron fraîchement pressé
- Ajoutez 1/2 cuillère à café de cumin en poudre pour accentuer le goût terreux et faciliter la digestion

Étapes de préparation et conservation

- Rincez soigneusement les pois chiches sous l'eau froide jusqu'à disparition complète de l'écume (aquafaba) pour préserver les nutriments
- Mélangez tous les ingrédients et laissez reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes minimum pour permettre aux arômes de diffuser
- Conservez la salade dans un récipient hermétique au réfrigérateur
- Consommez idéalement dans les 24h pour éviter que les légumes ne rejettent trop d'eau, avec une limite maximale de 3 jours