

Salade de pois chiches à l'avocat et au concombre

C'est l'été, alors place aux salades pour accompagner les grillades ! Cette salade est très facile à faire. J'ai utilisé des pois chiches en conserve pour gagner du temps mais vous pouvez choisir d'en faire tremper des secs pendant une nuit et de les cuire avant de préparer cette salade.



Ingrédients:

1 concombre

1/2 oignon rouge

1 avocat

1 petite boîte de pois chiches (425 g ou 265 g net égoutté)

1/2 botte de coriandre

Vinaigrette (vinaigre balsamique blanc, moutarde, sel, poivre, huile d'olive et éventuellement du cumin en poudre)

Préparation:

1- Couper finement l'oignon. Éplucher et égrainer le concombre. Le couper en cube et mettre le tout dans un saladier.



2- Enlever la peau de l'avocat et le couper, lui aussi, en cube.



3- Égoutter et rincer les pois chiches. Les mettre dans le saladier.



4- Ciseler la coriandre et l'ajouter aux restes des ingrédients. Préparer la vinaigrette et la verser dans le saladier. Bien mélanger et réserver au frais.





cestmeilleurfaitmaison