SALADE DE POIS CHICHES AU CHORIZO

Vendredi 09 juin 2023

En route pour l'Espagne et le pourtour méditerranéen

Salade de pois chiches au chorizo pour 2 personnes et 9 sp vert – 6 spl bleu – 6 spv violet – 6 psp par part

*-200 g de pois chiches en conserve * : 6 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp*

-2 knacks de volaille cuites : 6 sp vert bleu violet – 6 psp

-20 g de chiffonnade de chorizo : 3 sp vert bleu violet – 3 psp

-30 g d'olives noires dénoyautées : 1 sp vert bleu violet – 1 psp

-4 cuillerées à café de vinaigrette allégée olives noires oignons rouges : 2 sp vert bleu violet – 2 psp

-coriandre fraiche

Rincer plusieurs fois les pois chiches à l'eau froide pour ôter les fines membranes qui les entourent. Bien les égoutter.

Les répartir dans deux grandes assiettes creuses et rajouter dans chaque une saucisse knack coupée en rondelles, le chorizo détaillé en lanières et les olives noires.

Parsemer chaque assiette de coriandre émincée.

Napper de vinaigrette au moment de servir.

Cette salade peut se préparer à l'avance et se garder au frais.

Un bon moyen pour recycler les knacks restantes préalablement réchauffées à l'eau frémissante lors d'un repas précédent et gardées au frais.

La coriandre peut être remplacée par du persil.

Pour le repas : velouté froid de tomates au basilic (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□-recette du 12 06 2020) – salade de pois chiches au chorizo (9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□) – mousse pêche abricot saveur grenadine (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□ – recette du 18 07 2021). Total : 9 sp vert □ – 6 spl bleu□ – 6 spv violet□ – 6 psp□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.