

Salade tiède de pois chiches aux herbes



Entrée **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 15 mn

Cuisson : 10 mn

Une recette pour manger des protéines végétales. Le pois chiche, une petite graine, associé aux bonnes herbes de Provence, un allié pour les vitamines !

Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches au naturel
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- sel
- poivre
- 2 cs d'huile d'olive

Préparation

- 1 Bien égoutter et rincer les pois chiches sous un filet d'eau chaude.
- 2 Couper les oignons en fines lamelles et piler l'ail.
- 3 Faire suer les oignons et l'ail dans l'huile d'olive.
- 4 Ajouter le sel, le poivre, la branche de thym, celle de romarin puis un demi verre d'eau tiède. Laisser mijoter pendant 10 minutes environ.
- 5 Au moment de servir, rajouter un filet d'huile d'olive.
- 6 Cette salade se mange tiède ou froide et on peut la faire avec des haricots blancs, des cocos ou encore des lentilles.

Proposé par



marieclo

je suis Marie-Claude, j'habite dans le Sud Est à Le Cannet, je vous invite à visiter mon blog : marieclo dans lequel vous trouverez mes recettes au gout de la Provence et de mon île natale la Reunion, ainsi que mes autres coups de coeur et ma passion la peinture.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

