



Pois chiches sucrés-salés

Apport en fer : Total 21.9 mg – Par personne : 5.5 mg

Quantité/ingrédients (pour 4 personnes)

600 g pois chiches en conserve (ou déjà cuits)
200 g orange coupée dés
50 g de dattes dénoyautées
50g d'olives noires dénoyautées
40 g de graines de tournesol grillées

40g de graines de sésame complet grillés
1 oignon rouge haché
2 CS vinaigre balsamique ou de jus de citron
3 CS d'huile d'olive
Sel, poivre

Temps de préparation

15 à 20 minutes

Étapes de préparation

Découper les dattes, les olives et hacher l'oignon.

Griller les graines.

Égoutter et rincer les pois chiches (ou prendre des pois chiches déjà cuits).

Dans un récipient, mélanger tous les ingrédients.

Assaisonner selon votre goût avec l'huile, le vinaigre ou le jus de citron, sel et poivre.

Bien mélanger le tout et servir frais.

Astuces & conseils

Agrémenter d'herbes aromatiques selon votre goût et accompagner d'une salade verte.
Pour un croquant plus prononcé, ajouter des amandes grillées hachées grossièrement.