

Salade de légumineuses passe-partout



Parfaitement adaptée à tous les goûts, cette salade aux pulses ravira les papilles et apportera une touche de fraîcheur à votre repas. Servir dans un [sandwich](#) ou encore, y ajouter une demie conserve de thon ou un oeuf à la coque. Les possibilités sont infinies !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 3

Nutrition Facts (per serving)

Calories 220

Lipides 2

Glucides 25

Fibres 11

Protéines 11

Sodium 165

Ingrédients

- 1 conserve de légumineuses mélangées de 540 ml (19 oz), égouttées et grossièrement écrasé
- 180 ml (3/4 tasse) d'herbes fraîches, tassées, hachées finement (ou 60 ml / ¼ tasse de basilic séché)
- 3 tomates italiennes, en dés
- 15 ml (1 c. à table) de vinaigre balsamique ou jus de citron ou moutarde de Dijon
- Poivre et sel, au goût

Note : Pour une version plus crémeuse, vous pouvez aussi ajouter 60 ml (¼ tasse) d'houmous du commerce.

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients, poivrer généreusement et ajouter une pincée de sel.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur et ne se congèle pas.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke