

Salade de millet et pois chiches aux herbes



Cette salade de millet et pois chiches est un petit bijou de simplicité et de saveur ! Rapide à préparer, elle ne nécessite que quelques ingrédients, mais regorge de fibres et de fraîcheur grâce aux herbes et au citron. Le millet apporte une base légère et nourrissante, tandis que la feta et l'huile d'olive apportent une touche savoureuse. Parfaite pour un déjeuner rapide ou un repas léger, cette recette s'accompagne à merveille d'une tranche de pain grillé ou de crudités. Un plat coloré et équilibré en un rien de temps !

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 280

Lipides 9

Glucides 40

Fibres 7

Protéines 10

Sodium 690

Ingrédients

- 160 ml (? tasse) d'eau
- 60 g (? tasse) de millet sec
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches, égouttés et rincés

ement

- 60 g (2 oz) de fromage feta, émietté
- 60 ml (¼ tasse) d'oignon rouge, coupé en dés
- Le jus de ½ citron (30 ml (2 c. à soupe))
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive extra vierge
- 3-4 gousses d'ail, émincées
- 1,25 ml (¼ c. à thé) de sel
- Poivre, au goût

Préparation

1. Dans une petite casserole, porter l'eau et le millet à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et cuire pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit tendre et mousseux.
2. Dans un grand bol, mélanger le millet cuit avec les autres ingrédients. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
3. Servir tiède ou refroidi.

Notes

Se conserve au réfrigérateur dans un récipient hermétique jusqu'à 4 jours.



Sophie Idris – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste Diététiste à Montréal