

Salade fattouche



La salade fattouche, c'est un incontournable dans ma cuisine l'été. J'adore sa fraîcheur, ses textures croquantes et surtout, le goût acidulé du sumac qui me rappelle la cuisine libanaise. C'est une recette que je prépare souvent quand j'ai envie de quelque chose de simple, nourrissant et rempli de couleurs en accompagnement d'une [grillade](#) pour un repas complet, à l'image des recommandations de nos nutritionnistes. Je ne me tanne jamais du mélange d'herbes fraîches qui fait toute la différence!

Préparation 15 min

Cuisson 8 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 6

Glucides 27

Fibres 5

Protéines 5

Sodium 180

Ingrédients

- 2 pains pitas de blé entier, coupés en pointes
- 1 L (4 tasses) de laitue romaine, hachée grossièrement (ou un mélange printanier)
- 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, coupées en deux

- 1 concombre, coupé en rondelles
- 4 radis, tranchés finement
- 1 poivron (de couleur), coupé en dés
- ½ oignon rouge, tranché finement (ou 2-3 oignon vert)
- 45 ml (3 c. à soupe) de fines herbes fraîche (persil, menthe)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sumac

Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de miel (ou sirop d'érable)
- 1 gousse d'ail, hachée finement
- Poivre et sel, au goût

Préparation

1. Dans un grand poêlon antiadhésif, griller les pointes de pita à feu moyen de 2 à 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Laisser tiédir.
2. Dans un grand saladier, déposer la laitue, les tomates cerises, le concombre, les radis, le poivron, l'oignon rouge, les herbes et le sumac. Mélanger délicatement.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble le jus de citron, l'huile d'olive, le miel, l'ail, le poivre et le sel.
4. Verser la vinaigrette sur la salade au moment du service et bien mélanger.
5. Ajouter les pointes de pita grillées juste avant de servir pour conserver leur croquant.

Notes

Se conserve 2-3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique (sans les pitas et la vinaigrette).



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec