

Salade de pois chiches : l'alliée minceur rassasiante pour vos repas

Pourquoi les légumineuses sont vos meilleures alliées

- Contrairement aux idées reçues, les légumineuses comme les pois chiches ne font pas grossir.
- Leur haute teneur en fibres favorise une satiété durable, limitant ainsi le grignotage.
- Elles possèdent un index glycémique bas, ce qui aide à stabiliser le taux de sucre dans le sang.
- Elles constituent une excellente source de protéines végétales pour maintenir votre masse musculaire.

Ingrédients pour 4 personnes

- 400g de pois chiches cuits (rincés et égouttés)
- 1 concombre croquant coupé en dés
- 2 tomates mûres coupées en dés
- 1 petit oignon rouge émincé finement
- 1 bouquet de persil plat frais ciselé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- Le jus d'un demi-citron jaune
- Sel et poivre du moulin selon votre goût

Étapes de préparation

- Rincez abondamment les pois chiches sous l'eau froide et égouttez-les bien.
- Dans un grand saladier, mélangez les pois chiches avec le concombre, les tomates et l'oignon rouge.
- Ajoutez le persil frais ciselé pour apporter de la fraîcheur.
- Dans un petit bol, émulsionnez l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre.
- Versez la vinaigrette sur la salade et mélangez délicatement.
- Laissez reposer 15 minutes au frais avant de servir pour que les saveurs se mélangent.

Astuces pour varier les plaisirs

- Ajoutez quelques olives noires ou des dés de feta pour une touche méditerranéenne.

- Incorporez des graines de courge ou de tournesol pour un apport en magnésium et du croquant.
- Remplacez le persil par de la menthe fraîche pour une version encore plus légère.
- Conservez cette salade jusqu'à 48h au réfrigérateur dans une boîte hermétique.