

SALADE DE POUSSE D'EPINARD, POIS CHICHE, PETIT POIS, FEVE, TOMATES CONFITE & FETA

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 6-8 min



Salade

2 belles poignées de pousses d'épinard
150 g de pois chiche
150 g de petits pois frais (ou garden peas surgelés)
150 g de fèves surgelées
1 cube de bouillon de légumes
10 pétales de tomates confites
1 oignon tige
ciboulette
50 g de feta émiettée

Sauce

1 cuillère à soupe de concentré de tomate
1 cuillère à soupe de jus de citron
1 cuillère à soupe de Melfor
4 cuillères à soupe d'huile d'olive
piment d'Espelette
fleur de sel
poivre 5 baies

Faire bouillir 2 casseroles d'eau avec 1/2 cube de bouillon de légumes. Y faire cuire séparément les fèves et les petits pois pendant 6-8 min. Egoutter et les plonger dans un bain d'eau glacée puis les égoutter à nouveau.

Laver et essorer les pousses d'épinard.

Rincer et essorer les pois chiches.

Laver et émincer finement l'oignon tige et la ciboulette.

Rassembler tous les ingrédients dans un saladier.

Mélanger ensemble les ingrédients de la sauce.

Verser sur la salade au moment de servir.

Accompagner cette salade de quelques pâtes (tortis) à l'épeautre arrosés elles aussi de la petite tomato-vinaigrette.