

# Salade pois chiches méditerranéenne

SALADE · AL DENTE · SANS GLUTEN · RÉF. SAL3

✓ Sans gluten

**GLUTEN**  
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE  
Pois chicheDLC  
4 jours au froidCLIENTÈLE  
Multi-ethnique

## INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)

**Pois chiches cuits — 300 g**

Tomates cerises coupées en deux

Concombre en dés

Olives kalamata tranchées

Oignon rouge émincé

Persil et menthe frais

**Seitan IQF grillé en surface — 80 g (opt.)**

## VINAIGRETTE CITRON-HERBES

Jus de citron — 3 c.s.

Huile d'olive — 3 c.s.

Ail rôti écrasé — 1 gousse

Origan séché — ½ c.c.

Sel, poivre

- 1 Rincer les pois chiches cuits. Assaisonner tièdes avec la moitié de la vinaigrette.
- 2 Ajouter tomates, concombre, olives et oignon rouge. Bien mélanger.
- 3 Finir avec persil, menthe et le reste de la vinaigrette. Réfrigérer 30 min avant service.
- 4 Poser le seitan IQF grillé en surface au service si désiré.

**Pont culturel :** Cette salade est universellement reconnue — elle résonne auprès des clientèles grecques, libanaises, maghrébines et québécoises. Le pois chiche est la légumineuse la plus acceptée culturellement dans les milieux multiethniques. Base idéale pour un bar à salade inclusif.

Déclinaison grecque — feta végétale

Déclinaison libanaise — za'atar + tahini

Déclinaison marocaine — ras el hanout