

EN ACCOMPAGNEMENT DES PLATS D'ÉTÉ

PRÉPARATION : 10 MINUTES

MACÉRATION : 12 HEURES

5 PORTIONS



SALADE DE LÉGUMINEUSES

INGRÉDIENTS

Salade

1 boîte (398 mL) de pois chiches

1 boîte (398 mL) de haricots rouges

¼ tasse d'oignons rouges, finement tranchés

¼ tasse d'oignons verts, tranchés (2 oignons verts)

1 tasse de poivrons rouges, coupés en dés

½ tasse de céleri, coupé en dés

Vinaigrette

¼ tasse de vinaigre de vin blanc

½ c. à thé d'ail émincé (1 gousse)

⅓ tasse de sucre

¼ c. à thé de poivre noir moulu

PRÉPARATION

- 1 Égoutter et rincer les pois chiches et les haricots rouges.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les pois chiches, les haricots, les oignons (rouges et verts), les poivrons et le céleri.
- 3 Dans un petit bol, préparer la vinaigrette en fouettant le vinaigre, l'ail, le sucre et le poivre.
- 4 Verser la vinaigrette sur la salade et brasser.
- 5 Recouvrir de pellicule plastique et réfrigérer au moins 12 heures, ou toute une nuit.
- 6 Avant de servir, égoutter la salade pour éliminer l'excès de liquide.

Astuce : Cette salade se conserve quelques jours au réfrigérateur. Prélevez et égouttez la quantité désirée, et remettez le reste de la salade au réfrigérateur.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 tasse (⅓ de la recette)

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

2 éq. féculent + 1 éq. protéine +
1 éq. légume

Calories	238 Kcal
Protéines	8 g
Glucides	38 g
Fibres	7 g
Lipides	2 g
Gras saturés	0 g
Cholestérol	0 mg
Sodium	214 mg
Potassium	302 mg
Phosphore	113 mg