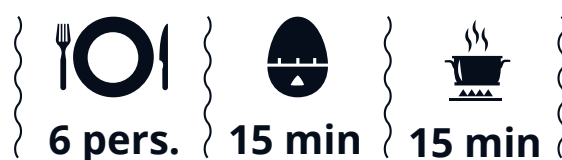




Entrée

SALADE POIS-CHICHES, ARTICHAUTS ET THON

Niveau : facile



Côté conserves

- 1 boîte de pois chiches au naturel (530 g)
- 1 boîte de cœur d'artichauts au naturel (240 g)
- 2 boîtes de thon à l'huile (320 g)

Chez l'épicier

- 2 oignons rouges
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- Fleur de sel, poivre

Préparation

- Egouttez les cœurs d'artichauts, coupez-les en deux et égouttez-les sur du papier absorbant.
- Egouttez les pois chiches et mettez-les dans un saladier. Emiettez le thon au-dessus du saladier ; ajoutez l'huile parfumée contenue dans les boîtes.
- Faites chauffer l'huile dans la poêle et faites-y dorer les cœurs d'artichaut. Egouttez-les et ajoutez-les dans la salade.
- Pelez les oignons et émincez-les. Parsemez-en la salade et arrosez de vinaigre. Ajoutez quelques pincées de fleur de sel et poivrez. Mélangez au moment de servir.

PDF

Recette HD
disponible sur demande

Disponible sur
App Store

ANDROID APP SUR
Google play

Pour plus de recettes,
téléchargez notre application «La Conserve»



Suivez nous
sur Facebook

LA CONSERVE

ELLE N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER