

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SALADE DE POIS CHICHES AU THON

Pour 4 ou 6 personnes (suivant si c'est une entrée ou un plat) :

1 grosse boîte de pois chiches - 1 boîte moyenne de thon - 1 grosse échalote - 1 oeuf dur par personne - 1 poignée de feuilles de persil plat frais - Sauce : 1 pincée de sel - 3 tours de poivre - 1 càs de moutarde - 1 càs de vinaigre - 3 càs d'huile d'olive -

Verser les pois chiches dans une passoire, les rincer sous l'eau froide. Les égoutter. Eplucher et émincer l'échalote, réserver. Emincer le persil finement.

Au fond du saladier, mettre la pincée de sel, le poivre et la moutarde, remuer. Ajouter le vinaigre remuer. Ajouter l'huile d'olive remuer. Verser l'échalote émincée, remuer. Verser les pois chiches égouttés, le thon émietté grossièrement, le persil. Remuer. Découper les oeufs durs écalés en 2. Les placer sur la salade (ils seront servis en premier aux convives).

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr