

Salade de pois chiches express

Pour 1 personne • Aucune cuisson • Zéro prise de tête



 Temps total : 5 minutes



420 kcal
Calories



22 g
Protéines



30 g
Glucides



22 g
Lipides

Ingrédients

- 120 g de pois chiches en conserve (poids égoutté)
- 1 petite boîte de thon nature (environ 80 g égoutté)
- 1/2 avocat (env. 70 g)
- 6 tomates cerises
- 1/4 de concombre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron, sel, poivre, cumin ou herbes fraîches au choix

Préparation

1. Égoutter les pois chiches et le thon.
2. Couper les tomates cerises en deux, le concombre en dés et l'avocat en tranches.
3. Mélanger le tout dans un bol.
4. Arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
5. Saler, poivrer, ajouter les épices ou herbes selon tes envies.

Remarques santé

-  Riche en protéines végétales et animales, pour une énergie stable toute la journée.
-  Les fibres des pois chiches nourrissent ton microbiote : équilibre émotionnel & immunité.
-  L'avocat et l'huile d'olive apportent des bons lipides pour ton cerveau.
-  Parfait pour les journées chaudes ou les moments sans envie de cuisiner.