SANS CUISINER

# Salade pois chiches

*feta, tomates & concombre*

✦ ✦ ✦

| TEMPS | PORTIONS | L'ATOUT |
|---|---|---|
| 10 min | 1 | Protéines végé |

🌱 Végé · 🍲 Batch

## Ingrédients

- 1 boîte de pois chiches
- 50 g de feta
- 1 tomate
- ½ concombre
- ½ oignon rouge
- Huile d'olive, citron, menthe, sel, poivre

## Préparation

1. Égoutte et rince les pois chiches.
2. Coupe la tomate, le concombre et l'oignon en dés.
3. Mélange le tout avec la feta émiettée.
4. Assaisonne d'huile, de citron et de menthe.

**POURQUOI ÇA MARCHE**

*Les pois chiches, ce sont des protéines ET des fibres végétales : ils calent autant qu'une portion de viande. Avec la feta et les légumes frais, tu as un repas complet sans allumer le four. Parfait en batch pour les lunchs de la semaine.*