

Sandwich à la salade de pois chiches

PRÉSENTÉE PAR



 PORTIONS
4

 PRÉPARATION
15 MIN

 FRUITS ET LÉGUMES
0,5

Si vous cherchez un repas rapide à préparer, rassasiant et économique, tournez-vous vers les pois chiches! En les écrasant grossièrement et en les mélangeant avec du yogourt grec, vous obtiendrez une texture semblable à celle des sandwichs aux œufs.

INGRÉDIENTS

SALADE DE POIS CHICHES

- 540 ml (1 conserve) de **pois chiches**, rincés et égouttés
- 60 ml (¼ tasse) de **yogourt grec nature**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **moutarde de Dijon**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **levure alimentaire**
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**oignon**, ciselé finement
- 60 ml (¼ tasse) de **céleri**, ciselé finement
- 1 **carotte**, râpée
- 30 ml (2 c. à soupe) de **ciboulette**, ciselée finement
- 30 ml (2 c. à soupe) de **persil frisé**, haché
- Sel et poivre**, au goût

SANDWICHES

- 8 tranches de **pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines**
- 1 botte d'**épinards**

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, à l'aide d'un pilon à pommes de terre, écraser grossièrement les pois chiches.
2. Ajouter les autres ingrédients de la salade de pois chiches. Bien mélanger. Assaisonner au goût.
3. Garnir 4 tranches de pain biologique Bon Matin La mie BIO 22 céréales et graines d'épinards et de salade de pois chiches. Refermer les sandwichs et les couper en deux. Servir immédiatement.

Conseil d'Hubert

Pour préparer un sandwich 100 % végétalien, remplacez le yogourt grec par une véganaïse, du tofu soyeux ou un substitut de yogourt à base de lait de coco. L'ajout de levure alimentaire permet de bonifier l'apport en protéines tout en procurant de la vitamine B12, une vitamine quasi absente dans l'alimentation végétalienne.

Recette et photo : Hubert Cormier, docteur en nutrition.
Cette recette a été initialement publiée à bonmatin.ca

