

Salade semoule, pois chiche et petits légumes

Ingrédients pour 2 personnes :

80 g de semoule pour couscous
2 tomates
1/2 concombre
1/2 poivron rouge
1/2 oignon
150 g de pois chiches
dès de féta

Progression :

Mettre une grande casserole d'eau à bouillir.

Pendant ce temps émincer le 1/2 oignon, le 1/2 concombre et le 1/2 poivron et remplir un saladier d'eau froide et de quelques glaçons.

Une fois l'eau bouillante y mettre les tomates. Les laisser 1 à 2 minutes au maximum puis les plonger directement dans le saladier. Les retirer puis les peler et les découper en petits morceaux.

Faire cuire la semoule.

Faire chauffer les pois chiches.

Dans un grand saladier, mélanger la semoule, les pois chiches, les légumes et les dès de féta.