



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Salade fattoush : salade libanaise aux pitas

Pour 2 personnes |
 Très facile
 25 min |
 3.83€ La portion (prix indicatif)



Une Fattoush est une salade d'inspiration moyen-orientale qui comprend des pois chiches, des tomates, concombre, du pain pita des herbes fraîches.

Facultatif : de la coriandre fraîche, du sumac

Les ingrédients

- 2 pièce de Pain pita
- 200 g de Pois chiche cuit
- 2 pièce de Tomate
- 1 pièce de Salade coeur de romaine
- 5 brin de Menthe fraîche
- 2 pièce de Cébette
- 1 pièce de Citron jaune bio non traité
- 1 gousse de Ail
- 4 c à s de Huile d'olive
- 1 1/2 de Concombre

Étapes de préparation



Préparation : 15 min



Cuisson : 10 min



Attente : 0 min

- 1 Préchauffez votre four à 185°C à chaleur traditionnelle.
- 2 Dans un saladier large, mettez 2 càs d'huile d'olive, 2 càs de jus de citron et 1/4 du zest, 1/2 gousse d'ail râpée, 2 grosses pincées de sel et 200 g de pois chiches. Mélangez, laissez reposer 10 min.
- 3 À l'aide d'un couteau à dents, coupez 2 pitas le long du périmètre pour avoir deux disques. Placez les pitas coupées sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé,

l'extérieur vers la plaque, la mie vers vous.

- 4 Avec un pinceau, badigeonnez grossièrement la mie avec ≈ 2 càs d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 5 Enfournez dans le four bien chaud env. 10 min jusqu'à ce que la plupart de la surface des pitas soit dorée.
- 6 Pendant ce temps, épluchez la moitié d'un concombre. Coupez-le en lamelles de 3 mm d'épaisseur.
- 7 Lavez 2 tomates. Coupez-les en trois grosses tranches puis en cubes.
- 8 Hachez les feuilles de 5 brins de menthe.
- 9 Coupez 2 oignons cébette (parties blanche et verte claire) en fines lamelles.
- 10 Quand les pitas sont cuites, déchirez-les en morceaux d'une bouchée.
- 11 Reprenez les pois chiches. Ajoutez-y la salade déchirée en morceaux, le concombre, les tomates, la menthe, l'oignon cébette et les pitas. Mélangez à la main pour bien enrober tous les ingrédients de sauce.
- 12 Servez sans attendre.

Si vous souhaitez préparer cette salade en avance, assemblez/préparez tous les ingrédients sauf les pitas et la menthe, que vous ajouterez au dernier moment.