

## recette salée

# SALADE DE POIS CHICHES, ARTICHAUTS ET TOMATES SÉCHÉES

⌚ 20 minutes  
(20 min en version rapide)

🕒 45 minutes  
(15 min en version rapide)

👤 2 personnes

### Ingredients

200 g de pois chiches cuits  
3 petits artichauts frais ou – pour la version rapide –  
un bocal de cœurs d'artichaut  
6 belles tomates séchées  
2 branches de céleri  
1 échalote  
1 belle gousse d'ail  
2 à 3 belles poignées de jeunes pousses d'épinards  
Une dizaine de feuilles de laitue verte  
3 cs. d'huile d'olive

#### Pour la vinaigrette

Le jus d'1/2 citron jaune  
3 cs. d'huile de colza  
1 cs. de persil frais ciselé  
Sel et poivre, au goût

### Préparation

Débuter par la cuisson des artichauts frais pour en extraire le fond. Tailler les feuilles et nettoyer l'artichaut pour ne garder que son centre tendre. Bien retirer les poils et la queue. Répéter l'opération pour les 2 autres artichauts. Les cuire ensuite à la vapeur durant 20 à 30 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Rincer et réserver au frais.

Couper les tomates séchées en fines lamelles. Les placer dans un saladier et y ajouter les pois chiches bien égouttés. Arroser d'une cuillère à soupe d'huile d'olive et bien mélanger.

Emincer l'échalote et la gousse d'ail. Découper les branches de céleri en petits tronçons. Dans une poêle, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faire revenir l'échalote, l'ail et le céleri durant une dizaine de minutes, en remuant régulièrement. Une fois le temps écoulé, ajouter les artichauts découpés en 4 et prolonger la cuisson de 5 minutes.

Transvaser ensuite le contenu de la poêle dans le saladier et bien mélanger les ingrédients.

Préparer finalement la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients ensemble dans un petit bol.

Servir sur une assiette recouverte de jeunes pousses d'épinards et de feuilles de laitue. Arroser ensuite de vinaigrette et déguster dans la foulée. Et voilà !



### Notice

LA VINAIGRETTE CONTIENT DE L'HUILE DE COLZA, ALORS QUE LA CUISSON DES ALIMENTS EST RÉALISÉE AVEC DE L'HUILE D'OLIVE... MAIS POURQUOI ? CAR L'HUILE D'OLIVE ET DE COLZA SE COMPLÈTENT PARFAITEMENT ! LA PREMIÈRE EST UNE SOURCE DE COMPOSÉS PHÉNOLIQUES PROTECTEURS (EX : AIDE À LUTTER CONTRE LES MALADIES CARDIOVASCULAIRES, LE CANCER DU SEIN...) ALORS QUE LA DEUXIÈME EST UNE BONNE SOURCE D'OMÉGA-3, ABSENTS DANS L'HUILE D'OLIVE.