

Salade Express au Pois Chiches, Carottes et Pomme

www.succulenteobsession.com

On dirait pas comme ça, mais des fois je mange équilibré :-). Preuve en est : cette recette fraîche qui est un vrai plat complet, prêt en moins de 15 minutes chrono.!

Une pause déjeuner à déguster au soleil, pour moins de 1€ et 414 calories.

Les portions indiquées permettent de faire 2 portions



©succulenteobsession

- Eplucher et râper 2 grosses carottes
- Couper une pomme en petits cubes
- Egoutter un petit bocal de pois chiches
- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier
- Ajouter éventuellement quelques feuilles de salades
- Préparer la petite sauce qui va bien, en mélangeant:
 - 1 cuillère à café de curry
 - 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 oignon émincé

- Incorporer la sauce à la salade
- Ya plus qu'à manger pour être en forme dans le bikini pour cet été! (Sans la sauce, on gagne 36% de calories en moins).