

# FICHE EXCLUSIVE tef

# Exclusive

## SALADE DE POIS CHICHE

- 1 Gousse d'ail
- 10 gr de gingembre frais
- 150 gr d'ananas
- 200 gr d'oignon blanc
- 200 gr de poivron (ici jaune mais vous pouvez mettre du rouge)
- 200 gr de courgette
- 6 branches de persil plat
- 20 feuilles de menthe fraîche
- 300 gr de tomates épépinées
- 1 c à soupe (20 gr) de miel
- 1/2 c à café de piment d'Espelette (ou moins.. ou pas)
- 1/5 c à café de sel fin
- 50 gr de jus de citron
- 1 bocal de pois chiche



Mettre la gousse d'ail et le gingembre et pulvériser en programmant 2 fois une seconde turbo  
Ou programmer 5 sec vit 6 (selon le rendu que vous voulez ;-)

Ajouter tous les autres ingrédients en gros morceaux sauf les pois chiches hacher 5 sec vit 4

Réserver au frais 6 à 12 heures

### CONSEIL TROLL TEF

Doser le gingembre et le piment selon votre goût  
utiliser de la coriandre à la place du persil  
remplacez la courgette par du concombre si vous aimez

vous pouvez préparer cette salade 48 heures à l'avance et la garder couverte et rangée au frigo