

## Salade de pois chiches à l'orientale

Publié Par Anne Sur 24 juin 2019 @ 15 h 40 min Dans Entrées,Sans gluten,Sans oeufs,Végétarien | [65 commentaires](#)

---

J'avais beaucoup aimé cette recette réalisée par ma copine Marie pour un pique nique. Je me suis rendue compte que je n'avais jamais publié cette recette alors que nous nous étions régalés. Cette salade est à préparer la veille voire l'avant veille si vous achetez des pois chiche secs plutôt qu'en conserve. Ce que d'ailleurs je vous recommande, c'est bien meilleur. Et vu les températures qu'on nous annonce prochainement, cela peut être une bonne idée de la préparer aujourd'hui. Enfin moi, je dis ça, je dis rien 😊 .

Voici la **recette** :

### Ingrédients

Pour 6 personnes

250 g de **pois chiches sec** (ou 400 g de pois chiches cuits en conserve)

1 tomate coeur de boeuf (ou 2 tomates grappes)

1 poivron rouge

1 poignée de raisins sec

100 g de feta

1/2 oignon rouge

1 cuillère à soupe bombée de persil

1/2 citron vert (2 cuillères à soupe de jus)

1/2 cuillère à café de Ras el hanout

1/2 cuillère à café de cumin

1/2 cuillère à café de paprika

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

5 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Cuisson des pois chiches

2 jours avant la dégustation de la salade, faites tremper les pois-chiches : versez-les dans un grand saladier et plongez-les dans trois fois leur volume d'eau froide. Couvrez et laissez tremper 8 heures ou la nuit entière. Le lendemain, égouttez-les et jetez l'eau de trempage.

Versez les pois-chiches dans une casserole et couvrez-les de 4 fois leur volume d'eau froide. Portez à ébullition et faites cuire 10 minutes à feu vif. Écumez si nécessaire.

Baissez le feu, couvrez partiellement et faites cuire 2h30 à 3h, jusqu'à ce que les pois-chiches s'attendrissent. Rajoutez de l'eau bouillante si nécessaire. Égouttez et laissez refroidir.

### Préparation de la salade:

Fendez le poivron en deux, déposez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et faites-le cuire sous le grill du four pendant une trentaine de minutes à 200°C. Une fois qu'il a bien noirci, mettez-le dans un sac plastique, ainsi il sera plus facile de le peler. Attendez qu'il refroidissent un peu, retirez la peau et coupez-le en lanières. Réservez.

Faites gonfler les raisins secs dans un peu d'eau tiède 15 minutes environ.

Découpez la tomate en petits dés. Hachez l'oignon rouge.

Mélangez les pois-chiches (rincés et égouttés si en boîte), les poivrons, les tomates, l'oignon et les raisins égouttés. Salez et poivrez. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron et les épices, plus un peu de sel. Versez sur la salade. Assaisonnez avec l'huile d'olive et ajoutez le persil ciselé. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

Mélangez à nouveau délicatement. Couvrez le plat et laissez au frais une nuit afin que les arômes se révèlent au mieux.

Avant de servir bien frais, ajoutez la feta coupée en petits dés.

Un délice !