

Salade Fattouche

SOURCE de vitamine C, acide folique, fibres



Ingrédients

4 tasses	Laitue, hachée grossièrement	1 litre
1	Tomate, en dés	1
½ tasse	Persil frais, haché	125 ml
¼ tasse	Menthe fraîche, hachée	60 ml
1 tasse	Concombre anglais, en rondelles (env ¼ concombre)	250 ml
1	Onion, émincé	1
1	Poivron, en dés	1
1	Gousse d'ail, émincée	1
1 c. à thé	Sel	5 ml
1 c. à thé	Sumac (optionnel)	5 ml
1	Grand pain pita	1
1 c. à soupe	Vinaigre de vin	15 ml
2 c. à soupe	Huile d'olive	30 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C). Faire griller le pain environ 5-10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré. Bien le surveiller. Couper en morceau d'environ 2 cm. Mettre de côté.
2. Dans un grand bol, mettre tous les autres ingrédients et bien mélanger.
3. Ajouter les morceaux de pain grillé, mélanger à nouveau.
4. Servir immédiatement.



Astuces

1. Utiliser le type d'huile à portée de main : olive, canola, végétale, etc.
2. Utiliser le type de vinaigre à portée de main : blanc, balsamique, de vin, etc.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)

