



Salade courgettes pois chiches

Ingrédients pour 4 personnes

1 courgette
130g de pois chiches
5 feuilles de menthe
1 citron
1 yaourt nature
Huile d'olive
Sel, poivre



Préparation

1. Bien laver les courgettes. Couper les extrémités.
2. Découper en deux dans le sens de la largeur puis de la longueur.
3. Couper chaque morceau en trois dans le sens de la longueur.
4. Découper en petits cubes. Mettre dans un saladier.
5. Bien rincer les pois chiches. Les ajouter aux courgettes.
6. Nettoyer les feuilles de menthe et les découper en petits morceaux. Ajouter.
7. Couper un citron en deux et presser le jus entier sur les ingrédients.
8. Ajouter un yaourt nature, de l'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélanger et servir.