

Lunch

Riche en fibres

Hypertension

Manger sainement

Cholestérol

Salade méditerranéenne d'orzo

Préparation : 10 mins

Cuisson : 10 mins

Portions : 6

Une salade fraîche et colorée aux saveurs méditerranéennes arrosée d'une vinaigrette citronnée. Parfaite pour un souper d'été léger ou un lunch rassasiant!



Ingrédients

SALADE

- 1 ½ tasse (300 g) de pâtes orzo
- 1 boîte (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 tasses ou 1 contenant (500 ml) de tomates cerises, coupées en deux
- 2 oignons verts, hachés
- 1 petit poivron vert, haché
- 1 concombre anglais, coupé en dés
- 1 tasse bien tassée de persil frais, haché
- ½ tasse bien tassée d'aneth frais, haché
- ¼ tasse (60 ml) d'olives Kalamata dénoyautées, tranchées
- 2 c. à thé (10 ml) de câpres
- 1/4 tasse (60 ml) de fromage feta émietté

VINAIGRETTE

- 1 citron (zeste et jus)
- ¼ tasse (60 ml) d'huile d'olive extra-vierge
- 1 gousse d'ail, hachée

Étapes

- 1 Dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire l'orzo al dente selon les instructions de l'emballage (environ 8 à 10 minutes). Égoutter et laisser tiédir légèrement.
- 2 Préparer la vinaigrette : Dans un petit bol, fouetter le jus et le zeste de citron, l'huile d'olive, l'ail, l'origan, le sel et le poivre.
- 3 Dans un grand saladier, mélanger les pois chiches, les tomates cerises, les oignons verts, le poivron vert, le concombre, le persil, l'aneth, les olives et les câpres. Incorporer l'orzo tiède.
- 4 Verser la vinaigrette sur la salade et bien touiller pour enrober tous les ingrédients.
- 5 Refrigérer et servir : Couvrir et réfrigérer au moins 20 minutes avant de servir. Garnir de feta émiettée juste avant de déguster.

Valeur nutritive

pour 1 portion

Calories 345

% valeur quotidienne*

Lipides 14 g	19 %
saturés 3 g	15 %
+ trans 0 g	
Glucides 46 g	
Fibres 7 g	25 %
Sucres 5 g	5 %
Protéines 12 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 385 mg	17 %
Potassium 520 mg	15 %
Calcium 95 mg	7 %
Fer 3,2 mg	18 %

*5 % ou moins c'est **peu**, 15 % ou plus c'est **beaucoup**

- 1 c. à thé (5 ml) d'origan séché
- c. à thé (0,5 ml) de sel kosher
- Poivre noir du moulin, au goût