



*Services Alimentaires Santé Plus*

3105 rue Bédard, St-Jean-Baptiste  
(450) 467-5870 poste 4375

## Salade de légumineuses

---

- 1 bte de pois chiches
- 1 bte de haricots rouges et/ou noirs
- 1 bte de lentilles
- 1 petit oignon rouge haché finement
- 1 grosse carotte coupée en petits dés
- 2 branches de céleri en petits dés
- Un peu de persil frais haché (pas trop fin)
- 1/3 de tasse d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Vinaigre balsamique au goût (facultatif)

### Méthode

Bien rincer les légumineuses à l'eau froide et égoutter

Mélanger tous les ingrédients

Ajouter l'huile

Assaisonner et bien mélanger

Se garde 3 à 4 jours au réfrigérateur

Bon appétit!