



## SALADE DE FENOUIL AUX POIS CHICHES



### *Ingrédients*

100g de pois chiches mis à tremper la veille  
1 bulbe de fenouil  
2 gousses d'ail pressées  
Le jus et le zeste d'un citron  
1 C à S d'huile d'olive et 1 d'huile de noix  
Gomasio, graines de lin mixées, estragon en saison

### *Préparation 15 mn - cuisson des pois chiches env.30 mn*

Mettre les pois chiches à tremper pendant 24h dans une eau non calcaire à laquelle vous aurez ajouté deux pincées de gros sel. Les égoutter et les rincer à l'eau courante.

Les mettre à cuire environ 30 minutes avec une algue Kombu coupée en petits morceaux.

Émincer le fenouil très finement.

Dans le fond d'un saladier, écraser l'ail pressé avec le citron et le Gomasio. Ajouter l'huile, l'estragon, les graines de lin. Bien mélanger avec le fenouil et les pois chiches égouttés.

Décorer avec la verdure du fenouil. Servir frais.

### EN SAVOIR PLUS

Lors de la cuisson l'algue Kombu libère ses minéraux ce qui enrichi les légumineuses.

Le Gomasio est un mélange de sel et de graines de sésame.

Arrêter la cuisson 10 mn avant le temps prévu si vous avez de bons ustensiles à fond épais