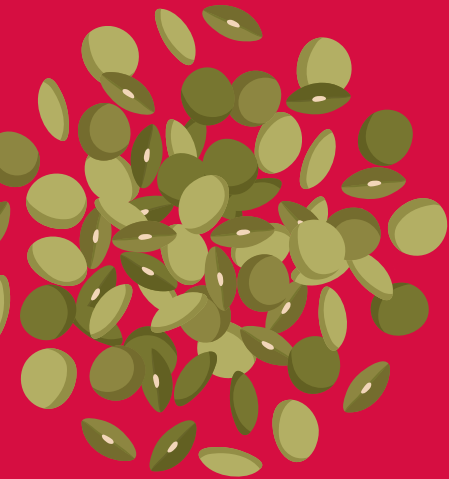


# LES RECETTES SALÉES DE MALIKA

A BASE DE PRODUITS VRAC,  
D'AMOUR, ET PLEIN D'AUTRES  
BONNES CHOSES !



**VRAC**  
Vers  
un réseau  
d'achat  
en commun  
TOULOUSE METROPOLE

# LES RECETTES SALÉES DE MALIKA



## LE HOUMOUS

Ingrédients (6-8 personnes)

- 500 G de pois chiches
- 200 ML d'huile d'olive
- 150 G de tahin (purée de sésame)
  - 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de sel fin
- 2 citrons
- 1 brin de menthe ou de coriandre



- 1- La veille faites tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau (environ 3 L).
- 2- Le jour de la recette, faites cuire les pois chiches dans un auto-cuiseur pendant une heure. Vous pouvez aussi les faire cuire à la casserole, dans un grand volume d'eau, départ eau froide pendant 3h.
- 3- Mettez de côté 1 verre ou 2 d'eau de cuisson des pois chiches.
- 4- Egouttez et laissez refroidir les pois chiches.
- 5- Ecrasez la gousse d'ail et Pressez le jus des citrons.
- 6- Mixez à l'aide d'un blender les pois chiches, l'ail, le jus des citrons et l'huile d'olive en l'ajoutant au fur et à mesure.
- 7- Si la texture est trop épaisse, vous pouvez ajouter un peu d'eau de cuisson jusqu'à avoir la consistance souhaitée (crémeuse).
- 8- Dressez dans un plat et décorez avec un brin de menthe ou de coriandre.

C'est prêt, il n'y a plus qu'à déguster !

# LES RECETTES SALÉES DE MALIKA

## SALADE DE LENTILLES

Ingrédients (8 personnes)

- 500 G de lentilles
- 1 oignon rouge
- 400 G de feta
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de radis
- 1 fenouil
- 100 ML d'huile d'olive
- 70 ML de vinaigre balsamique
- Sel et poivre



1-Mettez les lentilles dans une casserole avec un grand volume d'eau froide. Faites cuire pendant 25 min. Une fois cuites, les égouttez et laissez refroidir.

2-Lavez les radis et le fenouil.

3-Coupez les radis et le fenouil (plutôt en tranches fines).

4-Coupez finement l'oignon rouge, la ciboulette et la feta.

5-Assemblez le tout dans un saladier avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et le poivre.

Mélangez et laissez refroidir au réfrigérateur au moins 1h.

C'est prêt !

# LES RECETTES SALÉES DE MALIKA

## TABOULÉ

Ingrédients (8 personnes)

- 500 G de semoule
- 650 ML d'eau bouillante
- 1 fenouil
- 2 citrons
- 1 botte de radis
- 1 botte de persil
- 100 ML d'huile d'olive
- Sel et poivre



1-Faites gonfler la semoule 5 minutes dans un saladier avec l'eau bouillante et en couvrant le tout d'un couvercle.

2-Lavez les légumes et coupez-les en tranches fines. Nous avons utilisé ces légumes car ce sont des légumes de printemps mais l'été vous pouvez utiliser des tomates (3) et des poivrons (2) par exemple.

3-Pressez le jus des citrons et coupez finement le persil.

4-Dans un grand saladier, mélangez la semoule, les légumes, le persil, le jus des citrons, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

5-Laissez refroidir au réfrigérateur au moins 1h.  
C'est prêt !