



POIS CHICHE FAÇON THON MAYO

PREPARATION : 15MIN
REPOS : 30MIN
PORTIONS : 2-3

PRÉPARATION

INGRÉDIENTS

• POUR LA SAUCE MAYO LEGERE

- 1 Jaune d'Œuf
- 100gr de Fromage Blanc 0%
- 1 c.à.c de Moutarde
- Sel, Poivre

• POUR LA PRÉPARATION DE POIS CHICHE :

- 260gr de Pois Chiche cuits (une petite boîte de conserve)
- 50gr d'Oignon Rouge
- 40gr de Céleri Branche
- 1 à 2 c.à.c d'Algue en poudre (facultatif voir recette blog pour plus d'info)
- 1 Portion de Sauce mayonnaise ci-dessus

POUR LA SAUCE MAYO LÉGÈRE

- Dans un petit bol, placer le jaune d'œuf avec une cuillère à soupe d'eau et mélanger.
- Placer du film alimentaire sur le dessus et placer 30 secondes au micro-ondes (pas de panique si ça semble crépiter dans le four, c'est normal !!)
- Sortir du four, attention c'est très chaud.
- Placer le jaune d'œuf (qui a donc cuit) dans un petit blender, puis verser le reste des ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir un mélange bien lisse. Voilà sauce est prête ! Réserver

PRÉPARATION DES POIS CHICHE

- Dans un mixeur ou avec une fourchette, réduire grossièrement les pois chiche en morceaux (on ne veut surtout pas une purée) puis placer dans un saladier.
- Dans le mixeur, placer à présent l'oignon rouge et le céleri puis mixer pour obtenir de petits morceaux.
- Ajouter ce mélange aux pois chiches.
- Si vous souhaitez retrouver encore le côté iodé du thon, ajouter 1 à 2 c.à.c de poudre d'algue.
- Mélanger le tout puis verser la totalité de la sauce mayonnaise légère. Mélanger bien, assaisonner à votre convenance et réserver au frais 30 minutes au moins!
- Garnir une tartine de pain juste toastée de cette préparation, ajouter quelques morceaux de noix et parsemer de ciboulette, un repas léger, équilibré et nourrissant, accompagné d'une salade c'est le top ;)



Conservation : 3 jours