



Poêlée de chicons et pois chiche

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
276 kcal	10,4 g	1,46 g	7,9 g	0,97 g	12,3 g	26,6 g
13 %	12 %	3 %	9 %	19 %	28 %	5 %

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 500g de chicons
- 1 boîte de pois chiches rincée et égouttée (= 240g poids net égoutté)
- 30g d'olives vertes dénoyautées coupées en rondelles
- 1 orange non traitée
- 1 gousse d'ail
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 poignée de persil plat ciselé
- Poivre, sel

Préparation

1. Couper les chicons en 4 dans la longueur et l'ail en rondelles.
2. Râper le zeste de l'orange et la presser pour récolter 3 cs de jus. Réserver.
3. Dans une grande poêle antiadhésive, chauffer l'huile d'olive et cuire les chicons sur un petit feu pendant +/- 10 minutes. Les poivrer et les saler.
4. Ajouter l'ail, les pois chiches, les olives, le zeste d'orange et le persil ciselé. Mélanger délicatement, poivrer et faire cuire encore pendant 2-3 minutes.
5. Retirez la poêle du feu et ajouter le jus d'orange. Mélanger et ajouter du sel si besoin.
6. Dresser la préparation sur les assiettes et déguster.