



- Préchauffez votre four à 200°C. Placez les pains pitas sur une plaque couverte de papier cuisson. À l'aide d'un pinceau, huilez les pains et parsemez d'1 c. à café de sumac. Enfournez pour +/- 10 mn (selon votre four) jusqu'à ce que les pains soient légèrement dorés et croustillants.
- Dans un grand saladier, mettez : les pois chiches, rincés et égouttés, les tomates, lavées et coupées en demi-quartiers, les concombres, pelés (s'ils sont bios conservez la peau) et coupés en rondelles, les radis, nettoyés et coupés en fines lamelles, l'oignon rouge, finement émincé, les feuilles de menthe entières, le persil, effeuillé et haché grossièrement, les pains pitas refroidis coupés en morceaux, et saupoudrez le tout d'1 c. à café de sumac.
- Dans un bol, mélangez le jus de citron avec la mélasse de grenade et le sel. Puis émulsionnez avec 5 à 6 c. à soupe d'huile d'olive.
- Versez la sauce sur la salade, remuez délicatement et servez aussitôt.



Si vous souhaitez réaliser votre salade quelques heures à l'avance et la conserver au réfrigérateur, ne mettez pas la sauce et les morceaux de pains pitas, vous les ajouterez au moment de servir pour qu'ils restent bien croustillants.

Si vous ne trouvez pas de pain pita (ce qui était mon cas sur la photo), n'hésitez pas à recycler vos restes de pain rassis. Cette recette s'y prête très bien.

Ci-dessous d'autres idées, depuis, je ne jette plus le moindre petit croûton... ;-)

Ingrédients pour 6 pers. :

1 boîte de 400 g de pois chiches  
 3 tomates moyennes (et goûtées !)  
 2 petits concombres (ou 1/2 grand)  
 5/6 radis  
 1/2 oignon rouge  
 1/2 bouquet de persil  
 1 vingtaine de petites feuilles de menthe  
 2 pains pitas libanais (à défaut, faites des croûtons avec du pain rassis)  
 1 c. à soupe de jus de citron  
 2 c. à café de sumac (épice que vous trouverez dans les épiceries orientales)  
 1 c. à café de mélasse de grenade (dans les épiceries orientales, mais si vous n'en trouvez pas, ce n'est pas grave, la salade sera tout de même très bonne sans !)  
 Huile d'olive  
 Sel

**Variantes :**

Il existe de nombreuses variantes pour cette salade.

Vous pouvez rajouter par exemple des olives, de la feta émiettée, de la laitue ou sucrine ou mâche ou pourpier, etc., adaptez en fonction de vos goûts !



Avec du pain rassis vous pouvez faire :

- de la chapelure. Et pour être éco-responsable jusqu'au bout, faites sécher les morceaux de pain lors du pré-chauffage de votre four ou lorsqu'il est éteint mais encore chaud. Une fois le pain bien sec, mixez-le grossièrement (laissez-le quelques secondes à peine dans votre mixeur pour que la chapelure ne soit pas trop fine). Avec cette chapelure maison, vous pouvez faire de nombreuses recettes délicieuses telles que des gratins, des parmentiers (essayez ma super recette de [parmentier de canard](#) !), des pâtes à la sicilienne (à la chapelure et à l'ail), des croquettes en tous genres, des filets de poissons ou de poulets panés, des salades (comme la salade de boulgour d'Angèle), etc.
- des croûtons, à utiliser sans modération dans vos soupes (faites-les revenir à la poêle avec un peu d'ail et de l'huile d'olive) et vos salades : [César](#), Panzanella, et donc la salade fattoush ;-).
- du [pain perdu](#),
- des bruschettas, [crostinis](#) et autres tartines en tous genres.
- des biscottes : coupez des tranches dans le pain rassis. Déposez-les sur la grille du four préchauffé à 150°C et laissez cuire pendant 1h00.
- du pudding, etc.