

Black-Eyed Pea Salad

Servings: 4

Diet: Vegan, Vegetarian, Gluten-Free

Ingredients

- 1 (15 ounce) can black-eyed peas, no salt added, drained and rinsed
- 1 cup of tomatoes, fresh or canned, diced
- 1 medium cucumber, chopped
- ½ cup red onion, chopped
- 1 tablespoon Dijon mustard
- 1 tablespoon honey or maple syrup
- 1 tablespoon red wine vinegar
- 3 tablespoons oil
- 1 teaspoon dried oregano or dill
- 1 teaspoon dried thyme
- ½ teaspoon salt
- ¼ teaspoon black pepper
- Optional: fresh lemon juice, ½ cup green pepper, ¼ cup parsley

Instructions

STEP 1: In a medium bowl, mix the black-eyed peas, tomatoes, cucumber, red onion, parsley (if using) and green pepper (if using).

STEP 2: In a small bowl, whisk the Dijon mustard, honey or maple syrup, red wine vinegar, oil, oregano or dill, thyme, salt, black pepper, and lemon juice (if using). Add to salad and mix until all ingredients are coated.



- **Ingredient Swap:** Any beans will work! Try chickpeas, or navy!
- **Shopping Tip:** Choose low salt/no salt added canned foods. If not available, draining and rinsing can reduce the salt content up to 40%!
- **Did you know?** Beans are a great source of plant protein and fiber!



Per Serving: 210 Calories | 24g Carbs | 8g Sugar | 5g Fiber | 11g Fat (1.5g Sat Fat) | 6g Protein | 410mg Sodium

For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/recipes

Salade de pois noirs

Portions : 4

Régime alimentaire : Végétalien, végétarien, sans gluten

Ingrédients

- 1 boîte de 15 onces de pois noirs, sans sel ajouté, égouttés et rincés
- 1 tasse de tomates, fraîches ou en conserve, coupées en dés
- 1 concombre moyen, coupé en morceaux
- ½ tasse d'oignon rouge, haché
- 1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon
- 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café d'origan ou d'aneth séché
- 1 cuillère à café de thym séché
- ¼ cuillère à café de sel
- ¼ cuillère à café de poivre
- Facultatif : jus de citron frais, ½ tasse de poivre vert, ¼ tasse de persil

Instructions

ÉTAPE 1 : Dans un bol de taille moyenne, mélangez les pois noirs, les tomates, le concombre, l'oignon rouge, le persil (si vous en utilisez) et le poivron vert (si vous en utilisez).

ÉTAPE 2 : Dans un petit bol, mélangez la moutarde de Dijon, le miel ou le sirop d'érable, le vinaigre de vin rouge, l'huile, l'origan ou l'aneth, le thym, le sel, le poivre noir et le jus de citron (si vous en utilisez). Ajoutez à la salade et mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient recouverts.



CONSEILS PRATIQUES

- **Échange d'ingrédients :** Tous les haricots conviennent ! Essayez des pois chiches ou des haricots blancs !
- **Conseil d'achat :** Choisissez des aliments en conserve à faible teneur en sel ou sans sel ajouté. S'il vous n'en avez pas, l'égouttage et le rinçage peuvent réduire la teneur en sel jusqu'à 40 % !
- **Le saviez-vous ?** Les haricots sont une excellente source de protéines végétales et de fibres !



Par portion : 210 calories | 24 g de glucides | 8 g de sucre | 5 g de fibres | 11 g de lipides (1,5 g de graisses saturées) | 6 g de protéines | 410 mg de sodium

Pour obtenir plus de recettes et d'informations nutritionnelles, rendez-vous sur capitalareafoodbank.org/recipes