

Hallucinante salade de haricots

Cette salade pleine de saveur et de couleur comblera tout le monde. Préparez-la à l'avance et laissez les haricots absorber la vinaigrette.



Végétarien



30 minutes ou moins



TEMPS DE
PRÉPARATION
15 min



TEMPS DE
CUISISON
5 min



PORTIONS
8

Ingrédients

- 227 g (8 oz) de haricots verts parés
- 227 g (8 oz) de haricots jaunes parés
- 250 mL (1 tasse) de fèves de soya décortiquées (edamame)
- 1 boîte (540 mL/19 oz) de pois chiches à faible teneur en sodium rincés et égouttés
- 2 branches de céleri finement hachées
- 2 oignons verts hachés
- 1 gros poivron rouge haché
- 60 mL (¼ tasse) de vinaigre de cidre
- 15 mL (1 c. à table) de moutarde de Dijon
- 15 mL (1 c. à table) d'huile de canola
- 2 mL (½ c. à thé) de poivre fraîchement moulu
- 60 mL (¼ tasse) de basilic et de persil frais, haché, ou de menthe fraîche, hachée

Préparation

1. Dans un chaudron d'eau bouillante, faire cuire les haricots verts et jaunes et les fèves de soya 3 minutes, bien égoutter et rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson. Couper les haricots en morceaux de 5 cm (2 po) et réserver.
2. Dans un grand bol, combiner les pois chiches, le céleri, l'oignon vert et le poivron. Ajouter le mélange aux haricots.
3. Dans un petit bol, fouetter le vinaigre, la moutarde, l'huile et le poivre. Verser sur le mélange aux haricots et combiner. Ajouter le basilic et le persil et bien mélanger.

Trucs

- ✓ **Choisissez vos haricots!**
Si vous préférez, allez-y tout vert ou tout jaune.
- ✓ Si vous ne trouvez pas de fèves de soya, prenez des **fèves de lima** ou 250 mL (1 tasse) de vos haricots en boîte préférés (à faible teneur en sodium), rincés et égouttés.
- ✓ Les **petits chefs** peuvent aider à parer les haricots avec leurs mains. Ils peuvent aussi fouetter la vinaigrette.
- ✓ **Cette salade est géniale :**
préparez-la à l'avance car elle se conserve 2 jours au réfrigérateur. Ajoutez des craquelins et du fromage, voilà votre lunch!

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.



Santé
Canada

Health
Canada

