

Recette

SALADE DE HARICOTS VERTS

Portion : 1 adulte et 6 enfants, environ 125 ml (1/2 tasse) chacun

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 4 minutes

INGRÉDIENTS

- 500 ml (2 tasses) d'haricots verts frais (ou surgelés), lavés et parés
- 3 gros champignons lavés et tranchés
- 1 carotte lavée, pelée et râpée
- 1/2 poivron jaune lavé et coupé en lanières
- 125 ml (1/2 tasse) de chou-fleur lavé, paré et haché

SAUCE À SALADE

- 50 ml (1/4 tasse) d'huile d'olive
- 15 ml (1 c. à table) de jus de lime ou d'orange
- 5 ml (1 c. à thé) de zeste de lime ou d'orange (facultatif)
- 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
- Au goût Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole d'eau bouillante, plonger les haricots verts environ 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. À l'aide d'une passoire, rafraîchir les haricots verts sous l'eau froide et égoutter. Couper les haricots grossièrement. Réserver.
2. Dans un saladier, mettre les champignons, la carotte, le poivron et le chou-fleur. Ajouter les haricots verts. Réserver.

SAUCE À SALADE

1. Dans un petit bol, mettre l'huile d'olive, le jus, le zeste, la moutarde, le sel et le poivre. Bien battre à l'aide d'un petit fouet ou d'une fourchette.
2. Verser la sauce sur la salade. Bien mélanger. Réajuster les assaisonnements.

Variante : Vous pourriez remplacer une partie des haricots verts par des morceaux d'asperge. Pour faire différent, vous pourriez ajouter des canneberges séchées, du fromage râpé et des olives noires. Aussi, pour adoucir la vinaigrette vous pourriez ajouter un peu de sirop d'érable.

Retrouvez d'autres magnifiques recettes comme celle-ci dans Plaisir à bien manger disponible à la boutique educatout.