



Salade de haricots blancs avec tomates cerises et basilic

Valeurs nutritives par portion: protéines 12 g, lipides 16 g, glucides 49 g, 400 kcal

Sans lactose

Végétarien

Salades

Un repas léger préparé en un clin d'œil avec des haricots en boîte, des tomates cerises et du basilic frais. À déguster avec du pain à l'ail bien croustillant.

Ingrédients

Repas léger

Pour 4 personnes

- 1 boîte** de haricots de Soissons de 400 g
- 1** oignon rouge
- 300 g** de tomates cerises de différentes couleurs
- 1 bouquet** de basilic
- 2** gousses d'ail
- 4 tranches** de pain d'env. 60 g
- 6 cs** d'huile d'olive
- sel
- 4 cs** de vinaigre de pomme
- 1 cs** de miel liquide
- 1 cc** de poivre de Cayenne concassé

À vos tabliers!

Préparation: env. 20 minutes

Verser les haricots dans une passoire, les rincer puis les égoutter. Couper l'oignon en lamelles et les tomates en deux. Effeuille le basilic et le couper finement. Presser l'ail dans une poêle, ajouter un peu d'huile et y faire dorer les tranches de pain. Saler. Pour la sauce à salade, mélanger le reste de l'huile au vinaigre avec le miel et le poivre de Cayenne. Assaisonner de sel. Mélanger les haricots, les tomates, le basilic et l'oignon avec la sauce. Dresser avec le pain à l'ail.

Recettes: Daniel Tinembart

Source: <https://migusto.migros.ch/fr/recettes/salade-de-haricots-blancs-avec-tomates-cerises-et-basilic>