

LES RECETTES DU RESTO'



SALADE DE HARICOTS BLANCS

avec le Restaurant Scolaire DE MOURENX

Ingrédients 4

- › 120g de haricots blancs secs
- › 3 tomates
- › 1 concombre
- › 1 oignon rouge
- › 200g de féta
- › Herbes aromatiques (coriandre, ciboulette, persil...)
- › 4 c-à-s d'huile d'olive
- › 1 c-à-s de vinaigre balsamique
- › 1 c-à-s de moutarde
- › Sel et poivre

Les conseils du chef

BIENFAITS Les légumes secs sont naturellement riches en fibres et contiennent des protéines végétales. Il est recommandé d'en consommer au moins 2 fois par semaine.

ASTUCE Vous pouvez ajouter une cuillère à soupe de bicarbonate de soude alimentaire dans l'eau de cuisson pour une meilleure digestion.

NUTRITION Les huiles végétales de noix et de colza sont à privilégier, car elles sont riches en oméga 3.



Étapes

Les haricots blancs

- › La veille, faites tremper les haricots blancs dans 3x leur volume d'eau froide.
- › Le jour même, égouttez-les et faites-les cuire dans 3x leur volume d'eau froide pendant 1h30 min.
- › Salez en fin de cuisson.
- › Égouttez, rincez les haricots sous l'eau froide, et laissez refroidir.

Les légumes

- › Lavez les tomates, le concombre et les herbes aromatiques.
- › Coupez les tomates et le concombre en petits dés.
- › Épluchez et émincez finement l'oignon rouge.
- › Ciselez les herbes aromatiques.

La vinaigrette

- › Dans un bol, versez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.
- › Émulsionnez jusqu'à l'obtention d'une vinaigrette homogène.

Le dressage

- › Dans un plat, mélangez les haricots blancs, les légumes, les herbes aromatiques et l'oignon rouge.
- › Arrosez de sauce et parsemez de féta en dés.
- › Réservez au frais.



BON APPÉTIT !



Retrouvez le Restaurant Scolaire sur mourenx.fr