

L'ultime 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 CUISSON
5 min



PORTIONS
8

Ingrédients

- 375 ml (1½ tasses) de haricots verts parés
- 375 ml (1½ tasses) de haricots jaunes parés
- 250 ml (1 tasse) de fèves de soya (edamame), décortiquées
- 1 boîte (540 ml/19 oz) de pois chiches à teneur réduite en sodium, égouttés et rincés
- 2 branches de céleri finement hachées
- 2 oignons verts hachés
- 1 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 végétale
- 2 ml (½ c. à thé) de poivre 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 arrêter 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 teneur réduite en sodium), égouttés et rincés.
- ✓ 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 domestique pour la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada. 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.

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par la ministre de la Santé, janvier 2021 | Pub. : 200354



Santé
Canada

Health
Canada

