

SALADE AUX TROIS HARICOTS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson 5-10 min



1 boîte de haricots rouges au naturel (250 g poids égoutté)

1 boîte de haricots blancs au naturel (250 g poids égoutté)

300 g de haricots verts frais

1/4 de poivron rouge

200 g de feta

quelques tomates cerises

1 bouquet de persil plat chinois ou arabe, de la coriandre quoi !

1 ou 2 cives (ou petits oignons nouveaux avec leur tige)

1 cuillère à soupe de Melfor *

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel

poivre

coriandre en poudre

cardamome en poudre

- 1 Rincer et égoutter les haricots rouges et blancs.
- 2 Equeuter, laver et égoutter les haricots verts. Les faire cuire à la vapeur (autocuiseur) pendant 5-10 min en fonction de leur grosseur, ils doivent rester croquants. Les rafraichir sous l'eau froide (pour stopper la cuisson) et les égoutter.
- 3 Laver et effeuiller la coriandre. Ciseler finement les cives.
- 4 Détailler la feta en petits dés.
- 5 Détailler le poivron en fines lanières.
- 6 Couper les tomates-cerises en deux.
- 7 Préparer la vinaigrette dans un grand saladier en mélangeant sel, poivre, épices, Melfor et huile d'olive.
- 8 Y ajouter tous les légumes et la feta, remuer délicatement, décorer des tomates cerises, parsemer de mon herbe préférée et ...
- 9 Déguster de suite !