



30 min

Délicieux aussi dans une salade de pâtes: doubler la quantité de sauce et incorporer 200 g de pâtes cuites.

Salade de haricots et lard

 30 min  minceur



- 1.** 1 kg de haricots verts
eau salée, bouillante
1 boîte de haricots rouges
(d'env. 215 g)
Éplucher les haricots, couper en deux, cuire al dente env. 8 min dans l'eau salée bouillante, égoutter. Rincer les haricots rouges, égoutter, mélanger avec les haricots verts.
- 2.** 1 piment mi-fort rouge
2 gousses d'ail
100 g de tranches de lard
Épépiner le piment mi-fort, couper en rouelles, couper l'ail en lamelles. Faire rissoler les tranches de lard à sec par portions env. 3 min dans une poêle antiadhésive, retirer. Faire sauter le piment mi-fort et l'ail dans la même poêle env. 2 min en remuant.
- 3.** 4 c. s. de vinaigre
4 c. s. d'huile
¾ de c. c. de sel
1 botte de petits radis
Mélanger dans un saladier vinaigre, huile et sel. Couper les radis en petits quartiers, incorporer avec les haricots et le piment mi-fort. Dresser les tranches de lard dessus.

Portion (¼): 297 kcal, lip 20 g, glu 17 g, pro 12 g



Ce plat contient 300 g de légumes par personne, soit la moitié des cinq portions de légumes et de fruits recommandées par jour. Retrouvez plus d'infos et de recettes de saison gourmandes sur www.5parjour.ch

Recette Betty Bossi
Journal Betty Bossi N° 06/2018
© Betty Bossi SA
www.bettybossi.ch

Betty Bossi