

Haricots magistraux

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tomate rouge ferme, coupée en dés	1 moyenne	1 moyenne
Poivron jaune haché	75 ml	1/3 tasse
Oignon vert haché	1 moyen	1 moyen
Vinaigrette Oh!	25 ml	2 c. à table
• Haricots verts entiers	150 g	1/3 livre
• Poivre noir concassé	au goût	au goût

MODE DE PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger la tomate, le poivron, l'oignon vert et la vinaigrette.
Laisser mariner au réfrigérateur environ 2 heures.
- Cuire les haricots jusqu'à ce qu'ils soient tendres mais encore croquants.
Mettre au réfrigérateur.
- Répartir les haricots refroidis dans les assiettes de service en les disposant parallèlement les uns aux autres.
Déposer les légumes marinés de façon à former un ruban perpendiculaire au centre de chaque portion de haricots.
Garnir les légumes marinés de poivre concassé.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 5,2 g

Fibres : 1,2 g

Protéines : 1,1 g

Lipides : 3,0 g