

Salade tex-mex aux haricots noirs

Ingédients

QUANTITÉ : 8 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

Salade

- 2 boîtes de 540 ml de haricots noirs
- 500 ml (2 tasses) de maïs congelé
- 2 poivrons (vert, rouge, jaune ou orange)
- 1 oignon vert
- 125 ml (1/2 tasse) de coriandre fraîche, et un peu plus pour la garniture
- 2 avocats

Vinaigrette

- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 1 petit oignon blanc
- 10 ml (2 c. à thé) de cumin moulu
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poudre de chili
- 60 ml (1/3 tasse) de vinaigre de cidre de pomme
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de lime frais
- 5 ml (1 c. à thé) de miel pasteurisé
- 1 ml (1/4 c. à thé) de poivre noir



MATÉRIEL REQUIS : ouvre-boîte / 3 planches à découper / 3 couteaux / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / passoire / cuillère / fouet / petites assiettes pour la dégustation

Préparation

- 1) Rincer le dessus des boîtes de haricots. Bien rincer les haricots et les égoutter dans la passoire. Les placer dans un grand bol.
- 2) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 3) Couper les poivrons, l'oignon vert, l'oignon blanc et la coriandre.
- 4) Ajouter les poivrons, l'oignon vert, la coriandre et le maïs au grand bol (si on utilise du maïs surgelé, on peut le mettre directement dans le bol, sans le faire cuire).
- 5) Vinaigrette : Presser le jus d'une lime. Mettre 10 ml (2 c. à thé) de jus, l'oignon blanc finement haché et les autres ingrédients de la vinaigrette dans un petit bol. Mélanger au fouet.
- 6) Ajouter la vinaigrette à la salade et mélanger le tout.
- 7) Juste avant de servir, couper les avocats et d'autre coriandre et les incorporer à la salade en remuant doucement et en prenant soin de ne pas écraser les avocats.

Astuce du chef



Les produits en conserve, comme les lentilles, les pois chiches et les haricots noirs, sont souvent préservés avec du sel. Avant de les utiliser, il faut toujours bien les égoutter et les rincer dans une passoire.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com