



HARICOTS BLANCS EN SALADE

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de haricot blanc, appertisé, égoutté
- 1 portion grande de tomate, crue (150 g)
- 10 grammes de persil, frais
- 1 unité petite d'oignon, cru (60 g)
- 2 grammes de poivre de Cayenne ou piment de Cayenne
- 1 unité moyenne d'oeuf, dur (50 g)
- 4 unités d'olive noire (aliment moyen) (12 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre les haricots dans un saladier
- 2° Eplucher les tomates et les couper en dés
- 3° Couper les oignons en rondelles dans un bol, y ajouter un peu de sel et bien les frotter, les passer sous l'eau, les égoutter et les mettre sur les haricots
- 4° Garder quelques brins de persil pour la décoration du plat, hacher le reste, couper les oeufs durs en 4 ou en rondelles
- 5° Faire la sauce et verser sur le tout
- 6° Mélanger et décorer avec le persil, les olives noires et quelques rondelles d'oeuf dur

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (292 g)	% AR
ÉNERGIE	18 kcal	54 kcal	3 %
PROTÉINES	5 g	15 g	29 %
GLUCIDES	7 g	21 g	8 %
SUCRES	1 g	4 g	5 %
LIPIDES	2 g	5 g	6 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	13 g	51 %
SODIUM	177 mg	518 mg	22 %