



## SALADE DE FLAGEOLETS

Une délicieuse salade riche en fibres

 5 minutes

 5 minutes

 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 1 grande boîte de haricot flageolet, appertisé, égouttés (530 g)
- 1 unité grande d'oignon rouge, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 10 grammes de vinaigre de vin rouge
- 3 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (30 g)
- 1 cuillère à café de moutarde (6 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préparer la vinaigrette: - mélanger le vinaigre à la moutarde - ajouter l'huile - saler/poivrer - réserver
- 2° Couper l'oignon rouge puis ouvrir la boîte de haricots pour les égoutter (on peut les rincer un peu). Verser dans un saladier puis ajouter la vinaigrette, l'oignon et le persil

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (146 g)	% AR
ÉNERGIE	49 kcal	72 kcal	4 %
PROTÉINES	6 g	8 g	17 %
GLUCIDES	11 g	16 g	6 %
SUCRES	0 g	0 g	0 %
LIPIDES	6 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	8 g	34 %
SODIUM	353 mg	515 mg	21 %