



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 %