

## SALADE DE HARICOTS VERTS CROQUANTE

 10 minutes 25 minutes 4 portions

### INGRÉDIENTS

- 500 grammes de haricots italiens, jaunes ou verts, crus
- 100 grammes de tomate, coulis, appertisé (purée de tomates mi-réduite à 11%)
- 80 grammes de noix, noisettes, avelines ou coudres, séchées, non blanchies
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile de noisette (10 g)
- 10 grammes de vinaigre de cidre

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites cuire les haricots verts 8 min environ à l'eau bouillante salée: ils doivent rester al dente. Égouttez et passez sous un filet d'eau froide pour stopper la cuisson.
- 2° Pendant ce temps, coupez les tomates en petits dés et laissez-les égoutter dans une passoire. Faites dorer les noisettes dans une poêle antiadhésives quelques instants: elles ne doivent pas noircir. Laissez-les tiédir puis concassez-les grossièrement.
- 3° Dans un saladier, mélangez les haricots verts avec les tomates égouttées, l'huile et le vinaigre, puis ajoutez les noisettes
- 4° Mettre une pincée de sel. Vous pouvez ajouter quelques miettes de ricotta pour apporter une note de fraîcheur, toujours avec peu de calories.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (175 g)	% AR
ÉNERGIE	114 kcal	199 kcal	10 %
PROTÉINES	3 g	6 g	12 %
GLUCIDES	8 g	14 g	5 %
SUCRES	4 g	6 g	7 %
LIPIDES	9 g	15 g	21 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	24 %
SODIUM	54 mg	95 mg	4 %