

SALADE DE HARICOTS BLANCS ET RIZ AUX AMANDES

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 50 grammes de haricot blanc, sec ou 100 grammes de haricot blanc, cuit
- 50 grammes de riz complet, cru
- 1 portion petite d'oignon rouge en tranches fines
- 1 cuillère à soupe de persil, frais [5 g]
- 1 cuillère à soupe de menthe, fraîche
- 1 portion moyenne de tomate coupée en petits dés
- 10 grammes d'amandes effilées légèrement grillées
- 1 CS de jus de citron
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra [10 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Si vous utilisez des haricots secs : Mettez les haricots dans un saladier, couvrez d'eau froide et laissez tremper toute une nuit. Rincez les bien puis égouttez les. Mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide, portez à ébullition puis laissez frémir jusqu'à ce qu'ils soient tendres. rincez les sous l'eau froide et égouttez-les bien
- 2° Faites cuire le riz dans une petite casserole d'eau bouillante, sans couvrir. Cuire le temps indiqué sur l'emballage. Rincez sous l'eau froide et égouttez
- 3° Mélangez les haricots et le riz dans un saladier, ajoutez les autres ingrédients et remuez

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (315 g)	% AR
ÉNERGIE	159 kcal	500 kcal	25 %
LIPIDES	6 g	18 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	11 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	12 mg	39 mg	2 %
GLUCIDES	19 g	59 g	20 %
SUCRES	2 g	7 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	17 g	69 %
PROTÉINES	5 g	16 g	—