



ThompsonsBeans.com

Salade de haricots, de riz et de maïs

Pour 6 à 8 personnes

Une excellente source d'acide folique. Une bonne source de vitamine A, de vitamine C, de thiamine et de fer.

- 3 tasses (750 ml) de petits haricots blancs cuits
- 1 tasse (250 ml) de riz brun cuit
- 1 tasse (250 ml) de maïs congelé, cuit
- 1 poivron rouge en dés
- 1 tige de céleri en dés
- ½ oignon rouge en dés
- Un petit piment jalapeño haché fin (optionnel)
- De la Coriandre hachée

Vinaigrette :

- Le jus de 2 limettes
- ¼ tasse (50 ml) d'huile végétale
- 1 cuillerée à soupe (15 ml) de poudre de chili
- 1 cuillerée à thé (5 ml) de cumin

Instructions:

Dans un grand bol, combinez tous les ingrédients de la salade. Mettez-les de côté. Pour faire la vinaigrette, combinez le jus de limette, l'huile végétale, la poudre de chili et le cumin dans un petit pot fermé hermétiquement. Secouez bien. Mélangez la salade à la vinaigrette. Assaisonnez le tout avec du sel et du poivre au goût. Vous pouvez également garnir le tout de coriandre et de tomates cerises.

Valeur nutritive par portion

Énergie: 216 kcal, sodium: 19 mg, glucides: 32 g, protéines: 8 g. Total des fibres alimentaires : 7 g

Note : Les haricots secs sont un produit non transformé. Bien que tous les haricots soient nettoyés avec soin, des pierres et des débris naturels peuvent s'y trouver. Veuillez TRIER et rincer les haricots avant de les faire cuire.

Recette fournie à titre gracieux par OntarioBeans.on.ca