

SALADE DE LÉGUMES MARINÉS ET HARICOTS

Ingrédients :

- 1 boîte (398 ml) de cœurs d'artichauts rincés et égouttés
- 1 boîte (398 ml) de cœurs de palmier rincés et égouttés
- 1 boîte (398 ml) de mini-maïs, égouttés
- 1 boîte (540 ml) de haricots rouges rincés et égouttés
- Une douzaine de tomates cerises coupées en deux(*j'ai fait un mélange de petites tomates rouges et jaunes*)
- 3 oignons verts hachés (*ajout*)
- 1/3 tasse (47 g) d'olives vertes coupées en deux
- 2 c. à soupe (30 ml) de basilic frais haché
- 2 c. à soupe (30 ml) de persil plat frais haché (*ajout*)

Vinaigrette

- ¼ tasse (60 ml) de vinaigre de cidre
- 1/3 de tasse (80 ml) d'huile d'olive
- 1 c. à thé (5 ml) de purée d'ail rôti (ou 1 c. à thé/5 ml d'ail haché) (*ajout*)
- Petit filet de sirop d'érable (*ajout*)
- Épices à salade au goût (*ajout*)
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Dans un saladier, fouetter ensemble le vinaigre de cidre avec l'huile d'olive.
2. Ajouter la purée d'ail (ou l'ail hachée), les épices à salade et le filet de sirop d'érable. Assaisonner.
3. Ajouter les cœurs d'artichauts, les cœurs de palmier, les mini-maïs, les haricots rouges, , les tomates cerises, les olives vertes, le persil et le basilic. Saler et poivrer. Bien mélanger.

Source : déclinaison d'une recette de M'Lord sur 5 Ingrédients 15 Minutes

<http://www.5ingrédients15minutes.com/fr/recettes/plats-principaux/salades/salade-de-legumes-marines-et-haricots/>

« La fille de l'anse aux coques », Maripel, le mercredi 31 octobre 2018

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2018/10/salade-de-legumes-marines-et-haricots.html>