

Salade printanière végétarienne

(adapté aux repas végan sans les oeufs)

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration obligatoire
(ADO) :

OEufs : supprimer de la recette



Ingredients

4
pers.

- 200 g** de haricots rouges secs (légumes secs)
- 1** grande boîte de maïs doux sans sucre ajouté (**140 g** égoutté)
- 4** oeufs
- 300 g** de tomates
- 1** gros poivron rouge ou orange (env. **200 g**)
- 1** concombre
- 1/3** de bouquet de coriandre fraîche
- 3 C** à soupe d'huile d'olive
- 1 C** à soupe de vinaigre balsamique
- 2** pincées de graines de cumin
- sel/poivre ou "**5 baies**"

Coût

1,30 € / pers.
estimé achat
matières premières



Temps

1h30 / 2h10
de préparation
et cuisson

dont **1h00 à 1h40**
+ 8 à 12h00
de trempage
au préalable



Salade printanière végétarienne (adapté aux repas végan sans les oeufs)

La veille :

- La veille, faire tremper les haricots rouges dans un grand volume d'eau froide. Stocker au réfrigérateur. Changer au moins une fois l'eau de trempage.

Préparation :

- Rincer les haricots à l'eau froide ; égoutter.
- Dans une grande casserole, mettre les haricots rouges. Couvrir d'eau froide non salée : cela durcirait les légumes secs.
- Cuire les légumes secs pendant 1h00 à 1h40 à partir du frémissement de l'eau.
- Quand ils sont cuits (fondants en bouche), les mettre dans une passoire et les rincer à l'eau froide (stoppe la cuisson). Egoutter.
- Pendant la cuisson des haricots rouges, préparer le reste de la salade :
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole ; mettre les œufs et compter 5 min de cuisson. les passer sous l'eau froide (= œufs mollets).
- Laver et éplucher le concombre et le poivron ; laver les tomates. Couper tous les légumes en cubes. Mettre dans un saladier.
- Rincer le maïs et l'égoutter. Ajouter dans le saladier. Ajouter également les haricots rouges, les graines de cumin, la coriandre lavée et ciselée, l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, le sel et poivre/ "5 baies ". mélanger délicatement.
- Ecaler les œufs délicatement (les œufs mollets sont fragiles) ; poser sur le plat et déguster

Alternatives et astuces :

- Autres féculents : lentilles + riz basmati ; mélanges de légumes secs + maïs, pois chiches + semoule.
- Autres légumes : carottes, avocat, soja frais, champignons crus, betterave, fenouil, courgettes crues, poivrons confits à l'huile d'olive.
- Autres variantes : piments +/- fort, persil, ciboulette, oignon rouge, fromage, amandes effilées, noisettes.
- Autres cuisson des œufs : poché, au plat, dur.
- Utiliser une boîte de haricots rouges cuits (env 500 g égoutté).

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents (légumes secs + maïs), légumes, viande/poisson/œuf et autres sources de protéines.

Ce plat apporte par personne :

160 g de féculents cuits
165 g de légumes crus
19 g de protéines (œufs, légumes secs, maïs).

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter un produit laitier et un fruit.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI les légumes secs et les légumes sont riches en fibres. Un repas riche en fibres limite les risques d'hyperglycémie.

Ce plat apporte en moyenne
27g de glucides/pne.

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI, sans ajouter le sel dans la recette

Ce plat ne contient pas d'aliment riche en acides gras saturés. Il est tout à fait recommandé.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

Il n'y a aucun ingrédient riche en sel dans ce plat. Ne pas ajouter de sel dans la préparation. Les autres convives ajouteront le sel dans leur assiette. ATTENTION : dans votre alimentation au quotidien, ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du se"de régime" : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

