




FAIR TRADE

Recette

Salade de haricots

Salade de haricots

avec vinaigrette au tahin et à l'orange



4 personnes



environ 75 min.
plus temps de
trempage: 8h

ZUTATEN

400 g Haricots Borlotti
150 ml Bouillon de légumes
1/2 Oignon rouge
150 g Carottes
75 g Poireau
1 bouquet Persil

Pour la vinaigrette :

2 CS Tahin
1/2 Orange, jus
2 CS Huile d'olive
1 CS Tamari
2 CS Eau
1 petite Gousse d'ail
Sel
Poivre

*Produits de l'assortiment claro

PRÉPARATION

1) Faire tremper les haricots pendant une nuit ou au moins 8h dans une grande quantité d'eau. Jeter ensuite l'eau de trempage et bien rincer les haricots.

2) Faire cuire les haricots dans une grande quantité d'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, ce qui prend environ 1 heure. Ensuite, égoutter les haricots dans une passoire et les mettre dans un grand saladier.

3) Couper les carottes en petits dés et le poireau en fines lamelles.

4) Faire chauffer le bouillon de légumes, y faire cuire légèrement les carottes coupées en dés et les lanières de poireau pendant 5 minutes. Verser ensuite le bouillon avec les morceaux de légumes sur les haricots.

5) Couper l'oignon en petits dés et l'ajouter aux haricots.

6) Préparer la vinaigrette. Pour cela, mélanger dans un petit bol le tahin avec le jus fraîchement pressé d'une demi-orange, l'huile d'olive, le tamari, l'eau et une petite gousse d'ail pressée. Saler et poivrer la vinaigrette et la mélanger aux haricots dans le grand saladier.

7) Servir, parsemé de persil fraîchement haché. Bon appétit !

CONSEIL DE SERVICE

Servir la salade de haricots avec par exemple une tranche de pain grillée ou accompagnée d'une poignée de salade de rampon fraîche.