

Salade de maïs et haricots noirs



Une recette avec une seule étape? Oh oui ! Cette salade rafraîchissante accompagnera à merveille vos recettes du BBQ : question de faire changement de la traditionnelle salade verte! En plus, elle regorge de fibres pour vous rassasier longtemps.

Pour en faire une salade repas, ajouter du fromage de chèvre ou quelques cubes de tofu.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 140

Lipides 1

Glucides 27

Fibres 7

Protéines 7

Sodium 170

Ingrédients

- 1 conserve (540 ml) de haricots noirs, rincés et égouttés
- 185 ml (¾ tasse) de maïs en grains en conserve, rincés et égouttés*
- 3 minis concombres, coupés en petits dés
- 1 poivron orange, épépiné et coupé en petits dés

- 1 tomate, coupée en petits dés
- ½ oignon blanc, émincé
- 60 ml (¼ tasse) de coriandre fraîche, ciselée

- 10 ml (2 c. à thé) d'assaisonnements au chili
- 10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
- 5 ml (1 c. à thé) d'assaisonnements à l'italienne
- 1 ml (¼ c. à thé) de piments broyés
- 1 ml (¼ c. à thé) de piment de Cayenne
- Poivre et sel, au goût

Note : vous pouvez aussi utiliser du maïs en grains surgelés et décongelés ou encore du maïs en épis égrainé lorsqu'il est en saison.

Préparation

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Dégustez !

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec