

FICHE RECETTE N°22



ÉTÉ

SALADE DE POIVRONS

Pour 4 personnes



www.valdille-aubigne.fr/pat



INGREDIENTS

Haricots rouges :
150g

Poivrons rouges : 2
(~300g)

Tomates : 400g

Maïs : 230g net
égoutté

Oignon rouge : 1

Riz : 100g



PRÉPARATION

1. La veille, rincez et faites tremper les haricots rouges dans de l'eau.
2. Le jour J, cuisez les haricots rouges égouttés dans 2,5 fois leur volume d'eau puis portez à ébullition. Laissez cuire 1 heure à couvert sur feu moyen. Egouttez et laissez refroidir.
3. Cuisez le riz dans de l'eau chaude salée (temps de cuisson indiqué sur l'emballage). Egouttez et laissez refroidir.
4. Pendant ce temps, lavez, épépinez et découpez en petits cubes les tomates et les poivrons. Epluchez, dégermez et découpez en petits cubes l'oignon rouge.
5. Mélangez l'ensemble des ingrédients ensemble : haricots rouges, riz, tomates, poivrons, oignons et maïs.
6. A déguster froid !