La petite cuisine

4 Portions

Temps de préparation : 15 minutes

Salade de légumineuses, canneberges et pommes

Ingrédients

Vinaigrette

- 1/4 tasse (60 ml) Huile de canola ou olive ★
- 3 c. à soupe (45 ml) Vinaigre de cidre
- 2 c. à soupe (30 ml) Sirop d'érable ★

Salade

- 1 boîte de 540 ml Pois chiches, rincés et égouttés ★
- 1 boîte de 540 ml Haricots rouges, rincés et égouttés ★
- 1 Pomme épépinée et coupée en dés
- 1/2 Concombre anglais, coupé en dés
- 1 Oignon vert
- 25g (1/4 tasse) Noix grillés (au choix)

Préparation

Vinaigrette

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients au fouet.
2. Saler et poivrer

Salade

1. Dans le bol avec la vinaigrette, ajouter tous les ingrédients de la salade.
2. Bien mélanger et ajuster l'assaisonnement.

★ Ces ingrédients se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Variantes

- **Utiliser la variété de pomme de votre choix**
- Remplacer l'oignon vert par de la ciboulette
- Ajouter des cubes de fromage ou du feta
- Pour un repas complet, ajouter du riz cuit, du couscous, du quinoa ou des pâtes

Saviez-vous que ...

- Cette recette est riche en fibres grâce aux légumineuses.
- Faire griller les noix fait ressortir leur saveur. Il suffit de les ajouter à sec dans une poêle chaude. Remuer constamment jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •