

Salade de pommes de terre

SOURCE de protéines, fer, vitamine B12, fibres



Ingrédients

Environ 1 livre	Pommes de terre grelots, coupées en 2 ou en 4	Environ 500 g
1 conserve 18 oz	Haricots blancs, rincés, égouttés	1 conserve 540 ml
1	Poivron, en dés	1
2	Dignons verts, hachés	2
2 c. à soupe	Persil frais, haché	30 ml
2 c. à soupe	Huile d'olive	30 ml
2 c. à soupe	Moutarde à l'ancienne	30 ml
1	Citron, zeste et jus	1
Au goût	Sel et poivre	Au goût



Préparation

1. Dans une casserole moyenne, déposer les pommes de terre et couvrir d'eau froide. Porter à ébullition à feu vif puis réduire à feu moyen et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair des pommes de terre. Égoutter et rincer à l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2. Déposer tous les autres ingrédients dans un grand bol et mélanger.
3. Incorporer délicatement les pommes de terre pour les enrober de vinaigrette. Servir immédiatement ou couvrir et réfrigérer.
4. Sortir du réfrigérateur environ 30 minutes avant de servir afin de tempérer la salade.



Astuces

1. Utiliser le type de légumineuses que vous avez à la maison : haricots rouges, lima, edamame etc.
2. Utiliser les légumes que vous préférez : zucchini, brocoli, poivron vert, jaune, orange, etc.
3. Utiliser le type d'huile que vous avez sous la main : olive, canola, végétale, etc.
4. Se conserve jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

- Légumes (salade, soupe, etc.)
- Produits céréaliers et féculents (riz, pâtes, pain, etc.)
- Viande, lait et leurs substituts (poisson, légumineuses, fromage, etc.)



Adapté de : cuisinéfuteeparentspresses.telequebec.tv