

DFM 930 CHAUD DEVANT 2018
« Les Bons Petits Plats de Francette »
Salade de haricots Borlotti (lingot) et aux tomates

Préparation : 15min, Repos : 12h, Cuisson : 1h, Pour 4 Personnes

Il vous faut : 200g de haricots Borlotti (lingot) secs, 400g de tomates, 2 gousses d'ail, 1 cube de bouillon de légumes, quelques brins de basilic, quelques brins de cerfeuil, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès, 1 cuillère à soupe de sauce soja, poivre.

Faites tremper les haricots secs dans de l'eau froide pendant 12 h.

Egouttez les haricots, rincez-les et transvasez-les dans une casserole d'eau froide, Ajoutez le cube de bouillon. Portez à ébullition puis baissez le feu. Faites cuire les haricots à petit bouillon pendant 50 min. Egouttez-les

Coupez les tomates en dés. Hachez l'ail. Ciselez les herbes (vous pouvez garder les petites feuilles entières). Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Préparez la vinaigrette : émulsionnez le vinaigre, la sauce soja et l'huile d'olive, poivrez. Versez sur la salade et mélangez.

Servez tiède ou froid.