

Salade haricots noirs tex-mex

SALADE · AL DENTE · SANS GLUTEN · RÉF. SAL2

✓ Sans gluten

GLUTEN
Sans gluten ✓LÉGUMINEUSE
Haricot noir QCFORMAT
Bar à salade / bolCLIENTÈLE
Scolaire · Collectivité**INGRÉDIENTS (4 PORTIONS)**

Haricots noirs QC cuits — 300 g Maïs surgelé préblanci — 100 g Poivron rouge en dés Oignon rouge émincé
Coriandre fraîche Avocat en cubes (service) **ETVG TexMex — 80 g (opt.)**

VINAIGRETTE LIME-CUMIN

Jus de lime — 3 c.s. Huile neutre — 3 c.s. Cumin moulu — ½ c.c. Sel, piment doux

- 1 Rincer les haricots noirs cuits à l'eau froide. Égoutter soigneusement — leur jus tache.
- 2 Rincer le maïs surgelé à l'eau tiède 5 min. Égoutter. Ou poêler 2 min pour un meilleur rendu.
- 3 Mélanger haricots, maïs, poivron, oignon rouge. Assaisonner avec la vinaigrette lime-cumin.
- 4 Ajouter coriandre et avocat au moment du service. ETVG TexMex froid en garniture.

Version scolaire : Servir avec des croustilles de maïs ou du riz pour un "chili bowl froid" très apprécié des jeunes. Nommer "Salade fiesta" ou "Bowl mexicain" améliore l'acceptabilité.

VARIANTES

+ Quinoa cuit + Jalapeño doux Vinaigrette chipotle Sur lit de riz basmati