

Salade américaine aux haricots rouges, quinoa, tomates fraîches et sèches, graines de tournesol

par Création et Stylisme
Culinaire



V. Cheneau, www.creation-stylisme-culinaire.com

Ingrédients (pour 6) :

- 100 g de haricots rouges secs
- 60 g de quinoa cru (ou 180 g cuit)
- 12 tomates cerises
- 12 tomates séchées
- quelques feuilles de basilic
- 1 poignée de graines de tournesol

Assaisonnement :

- 1 petite cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de miel
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Préparation :

La veille au soir, placer les haricots rouges à tremper dans l'eau froide toute la nuit.

Le jour même, les cuire dans un grand volume d'eau froide non salée pendant 2 heures à la casserole (ou 45 minutes en autocuiseur).

Cuire à part le quinoa dans une casserole d'eau salée. L'égoutter et le laisser refroidir.

Détailler les tomates cerises et les tomates séchées. Ciseler le basilic.

Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde et le miel puis en fluidifiant avec le vinaigre et enfin l'huile.

Lorsque les haricots rouges sont cuits, les refroidir et les égoutter.

Mélanger l'ensemble des ingrédients et servir cette salade bien fraîche en entrée ou en plat principal.

