



Salade-repas aux œufs et légumes du jardin

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 4

PRÉPARATION : 30 MINUTES

RÉFRIGÉRATION : 1 HEURE

INGRÉDIENTS

- 227 g (1/2 lb) d'haricots jaunes, blanchis et refroidis
- 227 g (1/2 lb) d'haricots verts, blanchis et refroidis
- 3 épis de maïs, cuits, égrenés et refroidis (environ 440 g) *
- 1/2 concombre anglais, coupé en cubes
- 1/2 poivron rouge, coupé en cubes
- 2 à 3 oignons verts, hachés
- 45 ml (3 c. à soupe) de persil frais, ciselé
- 1/2 tasse d'olives vertes, tranchées
- 4 à 8 œufs cuits durs (1 à 2 œufs par portion, au goût)

Sauce moutarde :

- 75 ml (5 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
- 15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- Poivre, au goût

PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients de la salade (sauf les œufs).
2. Dans un petit bol, battre ensemble à l'aide d'un fouet les ingrédients de la sauce moutarde jusqu'à parfaite émulsion.
3. Verser sur la salade et bien mélanger le tout.
4. Couvrir et réfrigérer pendant un minimum d'une heure, afin de permettre à la salade de bien s'imprégner des arômes de chaque ingrédient.
5. Au moment de servir, rectifier l'assaisonnement au goût et garnir de 1 à 2 œufs cuits durs.



Une magnifique salade vivifiante et croquante pour mettre en valeur vos légumes.

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous suivez le régime hypotoxique, remplacez le maïs par :

- 220 g de tomates cerises, coupées en 2
- 220 g de carottes, pelées et coupées en fines tranches

Cette salade peut être réalisée à partir de restes de maïs puisque la quantité suggérée peut être de plus ou moins 3 épis et ainsi vous pourrez prolonger les plaisirs d'une épluchette entre amis.