




SALADE HARICOTS VERTS TOFU

SALADE HARICOTS VERTS TOFU est une recette qui permet de relever le goût des haricots verts avec du tofu fumé et des olives noires. Les pommes de terre apportent une dose de féculent pour rendre cette salade des plus consistantes mais sans lourdeur.

800 gr haricots verts frais
800 gr Pommes de terre
100 gr olives noires
200 gr tofu fumé
3 càs huile d'olive
3 càs huile de colza

4 càs vinaigre de cidre
Sel - poivre
herbes aromatiques



 10 minutes
 10 minutes
 6 personnes



1. Laver et équeuter les haricots verts frais coupés en 2 ou 3 selon la longueur, puis cuire à la vapeur douce si possible.



2. Cuire également quelques pommes de terre et les peler après refroidissement



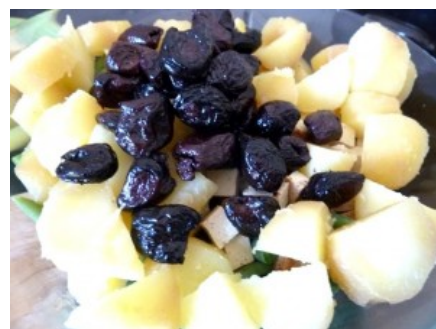
3. Couper un bloc de tofu fumé en petits dés de 1 cm de coté



4. Ajouter le tofu aux haricots verts cuits



5. Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux plus gros que le tofu



6. Ajouter des olives noires dénoyautées si possible.



7. Préparer un assaisonnement à base 50 % huile d'olive et 50 % huile colza, vinaigre de cidre, sel, poivre.



8. Verser l'assaisonnement très fluide sur les légumes et bien mélanger. Réserver filmé à température ambiante.



9. Consommer tiède ou froid. Se conserve au réfrigérateur 1 ou 2 jours.