SALADE PROTÉINÉE HARICOTS VERTS TOFU CHANVRE

Salade tiède à base d'aliments riches en protéines. Les protéines et féculents confèrent à ce plat, une qualité hautement satiétogène tout en étant sains (d'origine végétale)

400 gr Pommes de terre
400 gr haricots verts
125 gr Tofu
1 bol olives
1 morceau gingembre
2-3 càs huile d'olive
2-3 càs vinaigre de cidre
3-4 càs chanvre

15 minutes
5 minutes
4 portions

1. Cuire les pommes de terre vapeur à la ou à l'anglaise (5 minutes à l'autocuiseur)

2. Équeuter, couper en 2, laver et Cuire les haricots verts (5 minutes à l'autocuiseur)

3. Rassembler les haricots, les pommes de terre,

4. Les olives noires,

5. Le tofu coupé en petits dés,

6. Le gingembre râpé,

7. L'assaisonnement : huile d'olive,

8. Le vinaigre de cidre,

9. Le chanvre et bien mélanger le tout.

10. Dresser et consommer tiède ou froid