

Salade de haricots frais au pesto



Recette salée : Août 2016

Ingrédients

Recette élaborée par
notre équipe de
diététiciennes

Temps de préparation :
10 minutes

Temps de cuisson :
30 minutes



Pour 4 personnes :

- 1 kg de haricots frais
- 2 petits oignons rouges
- 2 cuil. à soupe de pesto
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de crème liquide
- 8 feuilles de basilic
- sel, poivre

Préparation



Atout
nutritionnel

Très bon index
glycémique

Riche en protéines

Riche en fibres

Teneur en vitamines B9,
fer et magnésium.

- Ecossez les **haricots**. Faites-les cuire à l'eau bouillante pendant 30 minutes et laissez-les refroidir dans l'eau de cuisson.
- Epluchez et émincez les **oignons**.
- Egouttez les **haricots** et mélangez-les avec le pesto, le basilic, les **oignons**, l'**huile d'olive** et la **crème**.
- Salez, poivrez et dégustez.

Valeurs nutritionnelles pour 100 grammes :

Kcal : 175

Protides : 7,7 g

Glucides : 16 g

Lipides : 9 g