

Petite salade toscane bio haricots verts tomates

Les ingrédients pour 2

200 grs de haricots verts bio

200 grs de tomates bio

1 oignon

1 tranche de pain bio

1 gousse d ail

3 cs Huile d olive

1 cs Vinaigre de vin

Basilic

Sel poivre

Préparation 15 mins Cuisson 25 mins Difficulté 1





On cuit les haricots verts bio...

A la vapeur avec l oignon émincé, pendant 10 mins qu'ils soient cuits mais pas mous.

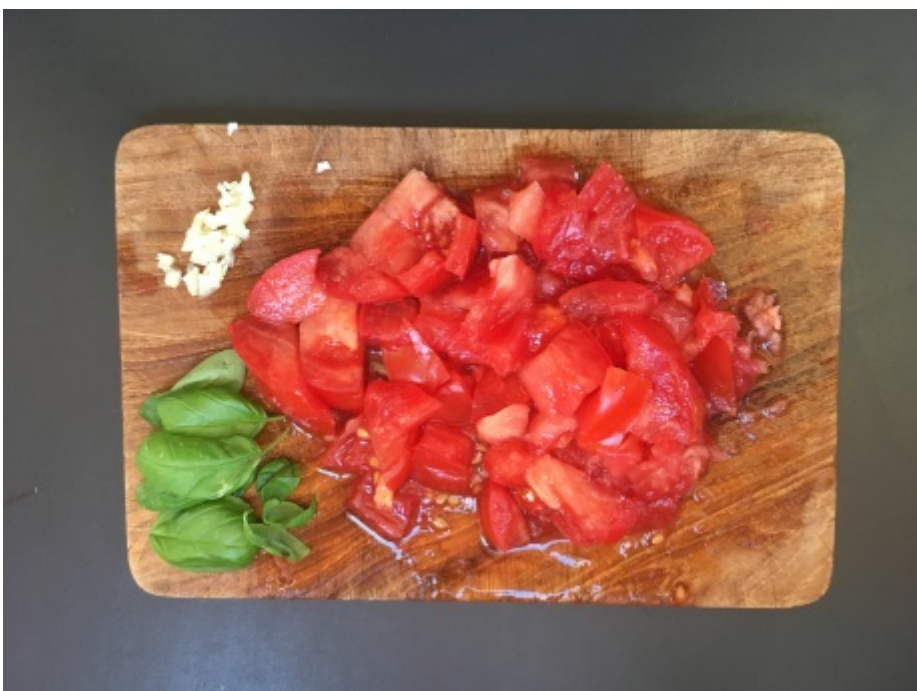




On fait griller la tranche de pain qu'on découpe ensuite en petits dés, et on mélange huile vinaigre sel et poivre pour l'assaisonnement.

On découpe en tout petit morceaux la tomate bio, l ail bio.

On se retient de ne pas picorer les tomates immédiatement.





On dispose l'ensemble pour une délicieuse salade composée et on assaisonne. On dépose quelques feuilles de basilic.

Fraîcheur et goût garanti pour une soirée d »été, en plat ou en accompagnement.