



Salade de haricots verts et de tomates



Portions
4-6



Temps de préparation
20 Minutes



Contributrice
Heidi Wilk, RD

- 1 lb Haricots verts
- 1 c. à s. Basilic haché
- ½ pt Tomates cerises
- 2 Gousses d'ail hachées
- 1 Échalote française hachée
- 1 c. à s. Ciboulette hachée
- 1 c. à s. Vinaigre balsamique
- Pincée Sel et poivre
- ½ c. à thé Moutarde Dijon
- 1 c. à s. Huile d'olive

1. Faire bouillir les haricots verts jusqu'à ce qu'ils soient à la fois tendres et croustillants
2. Mélanger le vinaigre balsamique, la moutarde Dijon, le sel et le poivre à l'aide d'un fouet. Ajouter l'ail, les échalotes françaises, la ciboulette et le basilic. Ajouter l'huile progressivement tout en remuant à l'aide d'un fouet.
3. Combiner les haricots verts et les tomates, et puis ajouter la vinaigrette. Mélanger.

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

*Une salade d'été fraîche et bonne pour la santé!
Délicieuse seule ou comme plat d'accompagnement.*



Numérisez le code QR pour visualiser et télécharger **Le Guide alimentaire pour un cerveau en santé** – un outil d'alimentation comprenant une variété d'aliments sains qui fournissent à votre cerveau les nutriments dont il a besoin pour fonctionner au mieux, et contribuent à réduire le risque de démence.

CCNA
Canadian Consortium
on Neurodegeneration
in Aging



CCNV
Consortium canadien en
neurodégénérescence
associée au vieillissement