



Salade de haricots méditerranéenne

La combinaison d'ingrédients simples et frais avec des herbes aromatiques et des gras bons pour la santé du cœur vous offre une variété de textures et de saveurs qui sont typiques de la cuisine méditerranéenne tout en vous aidant à atteindre les objectifs du Guide alimentaire pour un cerveau en santé.



Portions
2



Temps de cuisson
10 Minutes



Contributrice
Veronica Rouse, MAN, RD, CDE

- 425 grammes Haricots blancs en conserve (bien rincés) (15 oz)
- 1 Tomate (moyenne, en dés)
- ½ Poivron rouge (moyen, en dés)
- ¼ tasse Oignon rouge (haché finement)
- ¼ tasse Persil (haché finement, optionnel)
- 2 c. à s. Huile d'olive extra vierge
- 2 c. à s. Vinaigre balsamique
- 1 tasse Bébés épinards
- au goût Sel de mer et poivre noir

1. Combiner les haricots, la tomate, le poivron, l'oignon rouge et le persil dans un saladier. Ajouter l'huile et le vinaigre balsamique et assaisonner avec du sel et du poivre au goût. Bien mélanger.
2. Répartir les épinards dans les bols individuels et recouvrir du mélange de l'étape 1. Assaisonner avec un peu plus de vinaigre balsamique ou de sel et de poivre au besoin. Bon appétit!

MESSAGE DES NUTRITIONNISTES

Ce plat est une source incomparable de nutriments : offrant une excellente source de protéines végétales avec les haricots, une panoplie de vitamines et d'antioxydants avec le mélange coloré de légumes et de gras mono-insaturés bons pour la santé du cœur avec l'huile d'olive.

VariationVariations

Pour faire changement, vous pouvez ajouter différents types de haricots pour un profil protéiné plus diversifié ou inclure d'autres légumes comme le concombre ou le zucchini rôti pour plus de textures et de saveurs.

Si vous préférez une vinaigrette avec un peu plus de punch, vous pouvez ajouter de l'ail écrasé ou de la moutarde Dijon dans le mélange d'huile et de vinaigre.

Pour une version non végétane, vous pouvez y ajouter du fromage feta pour intégrer un élément crémeux et légèrement acidulé.



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