



Salade de courgettes, tomates et haricots roses



6 personnes



20 min



150g de courgettes bien fermes
150g de tomate
96g de haricots rosés
Quelques feuilles de menthe fraîche
20g d'oignons nouveaux
5 cuillères à soupe d'huile d'olive
15 ml de jus de citron
2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon
Sel

Laver les courgettes, les râper en conservant la peau

Laver les tomates, les découper en dés

Hacher les oignons et la menthe (garder quelques feuilles pour la décoration)

Égoutter et rincer les haricots rosés

Préparer la vinaigrette: Mélanger le sel, le jus de citron, la moutarde. Ajouter progressivement l'huile d'olive puis les oignons nouveaux et la menthe hachée

Mélanger les courgettes râpées, les tomates en dés et les haricots rosés

Assaisonner avec la vinaigrette menthe / oignon nouveau

Décorer d'une feuille de menthe



Une partie des haricots peut être remplacé par du blé ou du riz
Les oignons nouveaux peuvent être remplacés par des échalottes

Bon Appétit